毗婆舍那講記

A Discourse on Vipassanā

含〈法的醫療〉

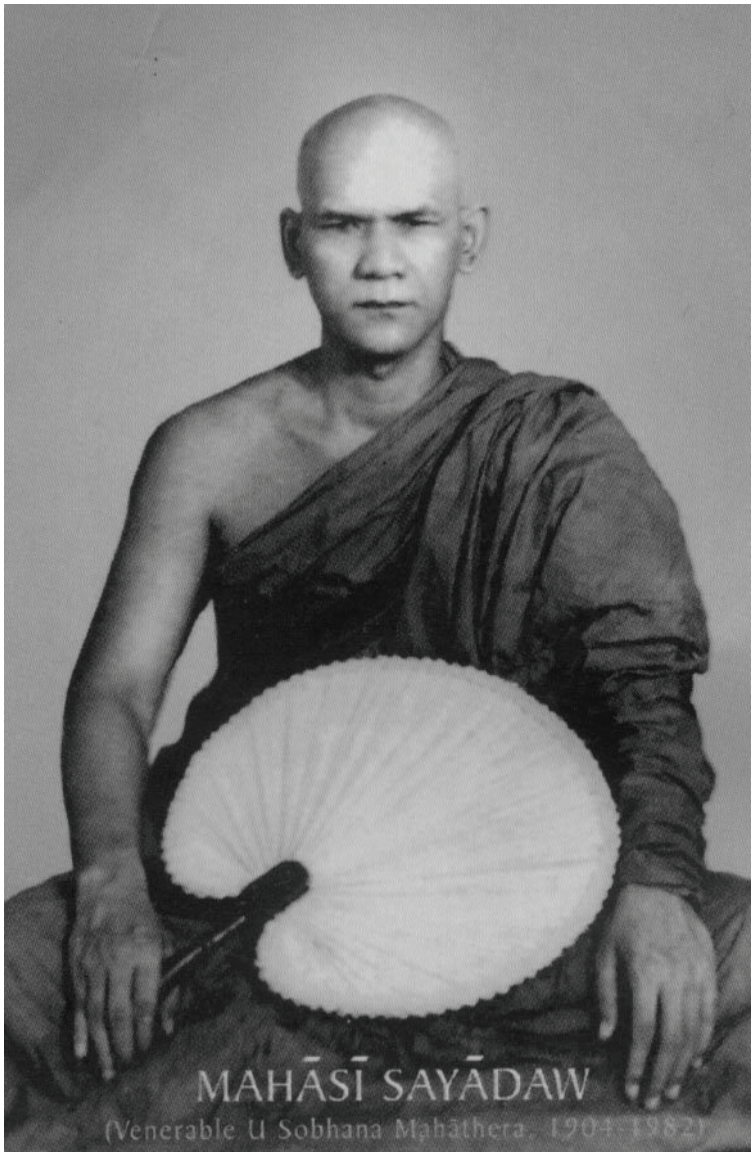
MBSC

馬哈希尊者(Ven.Mahāsi Sayādaw) 著
溫宗堃 譯

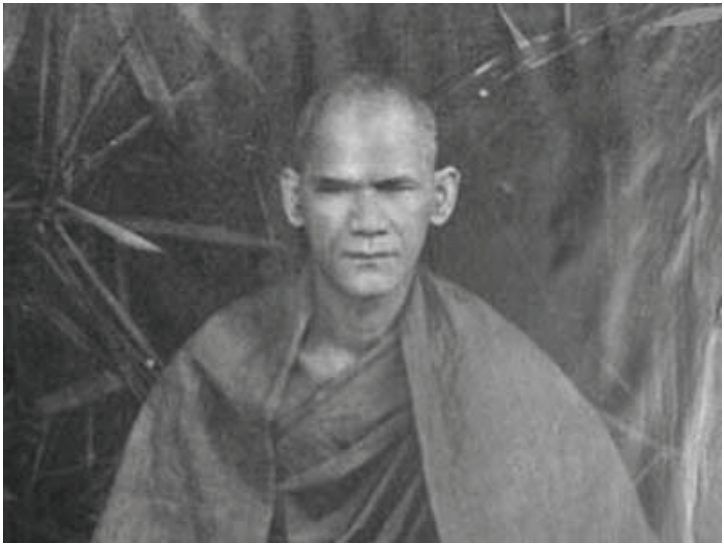
MBSC 佛陀原始正法中心 出版

MŪLA-BUDDHA-SĀSANA CENTER

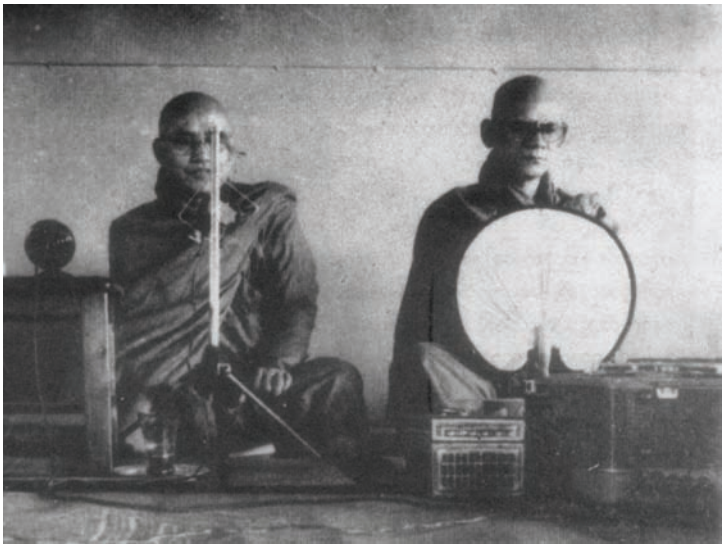
馬哈希尊者 (1979)



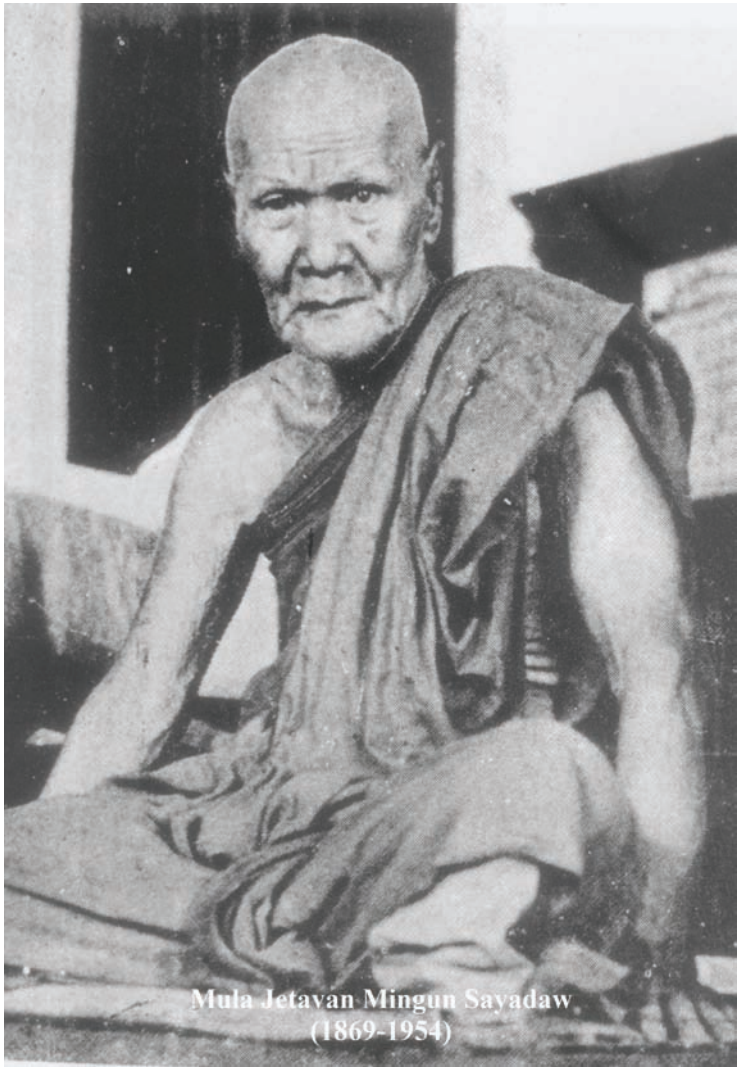
馬哈希尊者(1949)



馬哈希尊者 (1904-1982)



馬哈甘達勇尊者(左)　　馬哈希尊者(右)



根本傑打汪明坤尊者
（馬哈希尊者的禪修老師）

目　次

- 目次 i
- 編譯序 vii
- 中譯凡例 xv
- 巴利文獻略語 xvii

第一篇：毗婆舍那講記 001

01. 開示的主題 002
02. 不接受真實語，是無智的表徵 005
03. 對佛法的信任，應如對科學發現的信任一樣 006
04. 彼此層次不同而無法比較時，卻依個人標準來評斷他人，所犯下的錯誤 008
05. 梵天的想法 009
06. 佛陀的見解 011
07. 去除自己的有身見之重要性 013

08. 什麼是有身見 014
09. 與眼識有關的有身見 015
10. 四種我執 017
11. 因聽聲等而起的有身見 019
12. 滅除有身見的重要 021
13. 就從今天開始 023
14. 四正勤 023
15. 《大念處經》的話 027
16. 淨除煩惱的重要 029
17. 六種正見 030
18. 佛陀的可信度 034
19. 如何依教奉行 034
20. 佛法是可親自驗證的 039
21. 業自作正見的重要 041
22. 戒道支的修習 042
23. 證得禪那 043
24. 以禪那為基礎，修習毗婆舍那 044

25. 證得毗婆舍那定 044
26. 修習慧道支 045
27. 修習八支毗婆舍那道支 047
28. 若不修習四念處，觀慧、道慧不生 049
29. 淨除心的染污煩惱之重要 052
30. 超越憂愁 054
31. 超越悲泣 054
32. 滅除身苦與憂惱 055
33. 依念處而修行 060
34. 未得禪那者如何修習毗婆舍那 061
35. 毗婆舍那修行的準備 062
36. 身隨觀念處的修習 063
37. 法具有可親見的性質 069
38. 心隨觀念處的修習 071
39. 受隨觀念處的修習 073
40. 法隨觀念處的修習 076
41. 名色辨別智 078

42. 緣攝受智 080
43. 無常隨觀智等的修習 082
44. 體證涅槃 087
45. 斷除有身見 088
46. 實際修習毗婆舍那道支，以獲得親證智 090

第二篇：法的醫療：毗婆舍那治病的個案 095

・ 英譯序 096
一、 佛陀如何治癒自己的疾病 102
二、 馬哈希尊者所述的兩個案例 114
三、 蘇加塔禪師所述的七個案例 118
四、 得自南迪雅禪師的個案 135
五、 班迪達禪師指導的禪修者個案 157
六、 桑瓦拉禪師指導的治病個案 163
七、 疾病由於覺支而痊癒 171
・ 巴英術語彙編 187

附錄(一)：馬哈希思想的寶石(戒喜禪師講述) 195

附錄(二)：馬哈希尊者對當代內觀方法的分析(達馬聶久禪師編) 211

附錄(三)：第二十六屆年度大會前夕，馬哈希尊者為緬甸各分道場的弟子們所做的開示 263

索引 275

進階閱讀 277

編譯序

馬哈希尊者(Ven. Mahāsi Sayādaw, 1904-1982)，是二十世紀緬甸乃至上座部佛教國家中，最重要的禪師之一。尊者依據巴利《念處經》所弘傳的毗婆舍那禪法，於二十世紀中葉，在緬甸政府的支持下成為緬甸境內弘揚最廣的毗婆舍那傳統。由於其所教導的禪修方法，可以準確、有效地安頓禪修者的身心，令禪修者進入八正道的修習，因此帶動了南傳上座部佛教國家修行毗婆舍那禪法的一股風潮。1954 至 1956 年期間，南傳上座部佛教於緬甸舉行「第六次聖典結集」時，馬哈希尊者擔任相當於「第一次結集」時大迦葉尊者的「提問者」角色，以巴利語和當時擔任如阿難尊者「答覆者」角色的明昆持三藏法師(Mingun Tipiṭakadhāra Sayādaw, U Vicittasara, 1911-1992)，進行佛典結集問答。馬哈希尊者不僅以禪師的身分聞名，同時也是著作等身的上座部佛教學者，其作品約有七十餘部，重要的代表作如：凡八百餘頁的《內觀方法》、

《禪修老師的記錄》、緬譯《清淨道論》(四冊)、《清淨道論大疏鈔》(*Visuddhimagga-mahāṭīkā*)之巴緬逐詞對照譯注(Nissaya)(四冊)，以及以巴利撰著的《清淨道論序》(*Visuddhimagganidānakathā*)和《清淨智論》(*Visuddhiñāṇakathā*)[1]。時至今日，馬哈希尊者的弟子們仍致力於弘傳其教導的毗婆舍那禪法，也由於他們的努力，溯自佛世的毗婆舍那禪法如今不僅廣為東、西方的佛教徒所修習，並且，由於此修行方法對身心疾病具有積極正面的影響，因此也被歐美身心醫學界引用為「輔助療法」，逐漸被應用、推廣於多種身、心疾病的臨床治療與預防上，例如「正念減壓課程(Mindfulness-Based Stress Reduction, 簡稱 MBSR)以及「正念認知療法」(Mindfulness-Based Cognitive Therapy, 簡稱 MBCT)。

本書的內容，由五篇中譯文所輯成。

[1] 中譯本見：馬哈希著，溫宗堃譯，《馬哈希的清淨智論》，台北：大千出版社，2006；或見：馬哈希尊者著，溫宗堃譯，《清淨智論：巴漢對照》，台北：南山放生寺，2006。

首篇是《毗婆舍那講記》 (*A Discourse on Vipassanā*) [2]，乃 1974 年 5 月，馬哈希尊者應邀前往緬甸仰光大學演講之整理。中譯文的底本，是 U Ko Gyi 譯自緬文的英譯本，內容除了簡明扼要地勾勒出上座部佛教的修道次第——基礎道、前分道與聖道——之外，並描述毗婆舍那的修行方法與依循此法所證得的智慧。透過尊者平白淺近又不失深厚精確的闡釋，令讀者易於了解佛弟子如何在密集禪修乃至日常生活中，藉由「正念的修行」，亦即四念處，修習佛教獨有的八正道，以斷除無明等一切煩惱。

第二篇譯文譯自馬哈希尊者所編著，阿格祇多法師(Ven. Aggacitta)英譯的“*Dhamma Therapy: Cases of Healing through Vipassana*”[3]，即《法的醫療：毗婆舍那治病的個案》。此書原是尊者於 1976 年，為《毗婆

[2] Mahāsi Sayādaw, (2000) *A Discourse on Vipassanā*, Trans. Dr. Ko Gyi. 2nd ed. Yangon: Buddhasāsanānuggaha Organization.

[3] Mahāsi Sayādaw (ed.), (1997) *Dhamma Therapy: Cases of Healing through Vipassanā*, Trans. by Bhikkhu Aggacitta, 1st published in Malaysia 1984, Penang: Sukhi Hotu.

舍那講記》所增補的一個附錄。由於尊者在《毗婆舍那講記》中約略提到不少禪修者因毗婆舍那修行而治癒自身的疾病，為了舉證說明毗婆舍那修行所帶來的此項額外利益，尊者在《法的醫療》中，蒐集了若干毗婆舍那治病的實際個案，同時根據三藏、注疏文獻，指出毗婆舍那治病在佛典中的根據，以及疾病何以會因毗婆舍那修行而得痊癒的理由所在。閱讀《法的醫療》中的故事，也讓人得以一窺毗婆舍那禪修者不懼艱難、勇猛精進的修行身影。相信正在修習毗婆舍那的讀者閱讀此書時，定會為各個故事中的主人翁之耐力與毅力而動容。

第三篇譯文，收錄於本書的附錄(一)，乃馬哈希尊者座下聞名弟子之一，戒喜禪師(U Sīlānanda Sayādaw, 1929-2005)，於 1998 年在美國道場帶領「一日禪」時的短篇開示：“Gems of Mahasi Thought”〈馬哈希思想的寶石〉[4]。此文簡明扼要地標舉出馬哈希尊

[4] “Gems of Mahāsi Thought” talked by Ven. U Sīlānanda on April 4, 1998 (Available: http://www.tbsa.org/home.html).

者在毗婆舍那禪修教學上的幾項重要觀點，包括：將教理付諸實踐、如何面對疼痛與疾病、正精進的態度、如何面對沮喪等的負面情緒，以及持續觀照的重要性等等。閱讀此文，能讓讀者更清楚了解馬哈希尊者所教導的毗婆舍那修行方法之特色，並從中學得在修習毗婆舍那時，應有的正確態度與知見。

第四篇譯文，乃班迪達禪修中心的達馬聶久禪師(Sayādaw Thāmanay Kyaw)所編的〈馬哈希尊者對當代內觀方法的分析〉[5]。此文收集了馬哈希尊者對修行方法的一些評論，釐清許多關於毗婆舍那修行的重要問題：如禪修前需有多少教理基礎？耐心地觀察疼痛是否算苦行？禪修時身體搖晃，是否正確？觀腹部起伏、放慢日常生活的動作，其經典根據為何？出入息念屬奢摩他修行或毗婆舍那修行？閱讀此文，能令讀者對毗婆舍那修行的理論與教證有更深入的認識。

---

[5] Mahāsi Sayādaw, (2000) “Mahāsi Sayādaw's Analysis on Today’s Vipassanā Techniques,” Comp. Thāmanay Kyaw, Trans. By Hla Myint Kyaw. Singapore: Vipassanā Meditation Center. (Available at http://vmc128.8m.com/VipassanaTechniques/)

第五篇譯文[6]，是馬哈希尊者對其各分支道場的禪師們所做的勉勵與期許。從尊者的談話可以看出，尊者殷殷叮囑弟子們應謹守戒律、持續修行，並且應重視佛法的紹承。如此的禪風，實也造就了當代上座部佛教史中堪稱最偉大的毗婆舍那修行傳統。

本書編譯的完成，要感謝許多的遠近因緣，首先，要感謝馬來西亞智光法師(Ven. U Ñāṇaraṃsi)。2000 年 8 月譯者在緬甸仰光莫比(Hmawbi)恰宓禪修中心(Chanmyay Yeiktha)短期出家學習時，法師是譯者的親教師，在法師的耐心教導下，譯者得以一窺毗婆舍那修行的世界。另外，譯者要感謝宗善法師，由於他的鼓勵，譯者才興起翻譯《法的醫療》的善法欲。此外，2005 年翻譯《法的醫療》時，明法法師、開印法師、果儒法師提供了若干建議；同年，嘉義法雨道場與馬來西亞妙香林寺先後出版《法的醫療》；2006 年南山

[6] Mahāsi Sayādaw, (1995) "Ovādakathā by The most Venerable Mahāsi Sayādaw delivered on the eve of Commemorative 26th Anniversary" , Trans. U Sunanda (Dr. U Than Naung), Rangon: Mahāsi Sāsana Yeiktha.

放生寺演觀法師再版《法的醫療》，並建議於書中增附〈馬哈希思想的寶石〉一文。對於他們的建議與協助，譯者在此一併致上誠摯的謝意。此外，譯者要特別感謝何孟玲居士，她利用許多時間幫忙譯者校潤五篇中譯文的草稿，使譯文更為流暢、可讀，若沒有她的協助，便難有今日的成果。

最後，願此翻譯善行，成為自己證得道智、果智的助緣，並願以此功德迴向給譯者的父母、師長、親人、法友、贊助出版者、所有的讀者，及一切有情眾生。願大家皆能藉由精勤努力，獲得自所希願的世、出世善果。

溫宗堃

2007 年 4 月

台北．南山放生寺

中譯凡例

一、 為方便讀者對照原文，故於本書文中附上《毗婆舍那講記》與《法的醫療》英譯本的原書頁碼，以外加小方括號表示。如：“[40]”，指自此處以下為原書之第 40 頁。

二、 注腳編號前若記有「*」符號，表示乃英譯本原書注腳；注腳編號前未作「*」符號者，則為本中譯本新添之補注。

三、 文中之圓括號“( )”為英譯本原有。至於，方括號“〔 〕”則是本中譯本逐譯時，補充的詞彙資料；又，巴利引文的小方括號“[ ]”，乃是譯者依 CSCD 所增補的巴利原文。

四、 文中的巴利引文部分，重新援引印度「內觀研究所」(VRI)出版的「緬甸第六次聖典結集版光碟」(CSCD v.3)。其中，巴利三藏及《清淨道論》、《彌蘭陀王問經》的引文部分，附上 PTS 版的冊數、頁碼之標示；至於《清淨道論》以外的

注釋文獻，則附上緬甸版的冊數、頁碼。

五、 巴利文獻援引標示，如：SN 2:7，表示《相應部》第 2 相應第 7 經；SN II 7 表示《相應部》第 2 冊第 7 頁；MN 8，表示《中部》第 8 經。

六、 《法的醫療》英譯本，原書為文末注，本書改採隨頁注。

七、 《精解》，為《阿毗達摩概要精解》(高雄：正覺學會，2000 年)之略稱。

巴利文獻略語

AN	Aṅguttara-nikāya	《增支部》
DN	Dīgha-nikāya	《長部》
Dhp-a	Dhammapada-aṭṭhakathā	《法句經注》
Mil	Milindapañha	《彌蘭陀王問經》
MN	Majjhima-nikāya	《中部》
Mp	Manorathapūraṇī	《滿足希求》(增支部之注)
Mp-ṭ	Manorathapūraṇī-ṭīkā	《滿足希求疏》(增支部之疏)
Ps	Papañcasūdanī	《破除迷障》(中部之注)
Ps-pṭ	Papañcasūdanī-purāṇaṭīkā	《破除迷障古疏》(中部之古疏)
SN	Saṃyutta-nikāya	《相應部》
Spk	Sāratthapakāsinī	《顯揚真義》(相應部之注)
Spk-pṭ	Sāratthapakāsinī-purāṇaṭīkā	《顯揚真義古疏》(相應部之古疏)
Sv	Sumaṅgalavilāsinī	《善吉祥光》(長部之注)
Sv-pṭ	Sumaṅgalavilāsinī-purāṇaṭīkā	《善吉祥光古疏》(長部之古疏)
Th	Theragathā	《長老偈》
Vism	Visuddhimagga	《清淨道論》

第一篇

毗婆舍那講記

毗婆舍那講記

1974 年 5 月，馬哈希尊者講於緬甸仰光大學。

開示的主題

如同往常一樣，「毗婆舍那」(vipassanā)將是今晚開示的重點。這是一個極為重要的論題，法師責無旁貸地應為聞法者講解，聞法者也必須仔細聆聽、學習。

佛陀曾為這個主題，安立一個講述的次第。說法時，他會以這樣的順序來說明：

(1) 「施論」(dāna-kathā)：說明布施的問題。闡述應當如何布施，以及布施所帶來的善果報。[2]

(2) 「戒論」(sīla-kathā)：說明持戒，如五戒的持守。解釋應該如何持戒，以及持戒的利

益為何。

(3) 「天論」(sagga-kathā)：敘述藉由布施、持戒而獲得的天界之樂。

(4) 「道論」(magga-kathā)：指出天界欲樂的過患、其出離的方法，以及如何藉由「奢摩他修行」(samathabhāvanā)與「毗婆舍那修行」(vipassanābhāvanā)證得「聖道」(ariyamagga)。

前三項「論」(kathā)，是絕大多數的法師在開示佛法時，往往會述及的論題，在此我不多做說明。即使是第四項「道論」的前半分，也將略而不談，如此我才可能在今晚的有限時間內，講解「毗婆舍那」的內容。

不少的「說法者」(dhammakathika)開示過「毗婆舍那」[3]，每個人宣講的內容可能不盡相同。然而，重要的是，依據開示中的教導而修習毗婆舍那的人，皆應直接體驗、親證開示中所說的「毗婆舍那智」

(vipassanāñāṇa)。

因此，我們致力於弘揚「毗婆舍那修行」的教法，讓實際依循此法的人，能夠親身體驗真正的「毗婆舍那智」。為了宣揚毗婆舍那的教法，在此，我要先誦唸《劍經》(*Sattisutta*)裡一則關鍵的偈頌(gātha)：

> sattiyā viya omaṭṭho, ḍayhamānova matthake.
> kāmarāgappahānāya, sato bhikkhu paribbaje.
>
> 〔比丘應當具念而行，以斷除欲貪，猶如為劍所刺，亦如頭頂燒燃。〕[1]

某位天人向佛陀表達自己的見解時，誦說了此偈頌。依據《相應部・有偈品》的注釋文，此偈頌可能是某一位梵天(生於梵天界的天人)所說，因為〔在注釋書中，〕他的壽命被描述為長達數「劫」。[4]這一則巴利偈頌，可以這樣翻譯：

「念知輪迴(saṃsāra)之苦的比丘，應該迅速地藉

[1] 即《相應部・天相應・第 21 經》 (SN 1:21)。與此巴利經對應的《雜阿含經・586 經》記作：「猶如利劍害，亦如頭火燃，斷除貪欲火，正念求遠離。」

由『奢摩他禪那』(samatha-jhāna)，去除『欲貪』(kāma-rāga)煩惱，就像胸口被插了一把劍或頭頂著火的人，想要趕緊地消除痛苦一樣。」[2]

不接受真實語，是無智的表徵

某位梵天向佛陀陳述自己的見解時，說了上述這一則偈頌。有些人因為自己未曾親眼見過天人，所以就不相信有〔欲界〕天人以及梵天的存在。其實，這是由於他們自己沒有睹見天人的能力，也由於他們的智慧與觀察力薄弱的緣故。[5]雖然他們可能辯稱，正是因為他們具足智慧與理智，所以不相信有天人與梵天的存在。事實上，這情況就像是西方人當初宣稱他們發明了飛機之時，某些東方人卻全然不相信一樣；或者像是有些人不能接受太空船載人到月球的事實一樣。

[2] 馬哈希長老在翻譯此段巴利經文時，已融入了《相應部注》的解釋。這似乎是緬甸法師口譯經文時，經常會使用的方式。

佛陀依據親身體驗，說示有天人與梵天的存在。就此而言，有神通者(abhiññā)及阿羅漢都會同意佛陀所說。其實，具備一切知智的佛陀，更且還洞察、開示了其他更深奧、更微妙的法。擁有大智慧的阿羅漢，因為親身體驗了佛陀所說，故可證實佛陀的話。如果人們因為自己無法看見欲界天人、梵天，就斷然認為這些都不存在，我們只能說，他們的智慧仍然有限。[6]

對佛法的信任，應如對科學發現的信任一樣

梵天不執著欲樂(kāma-rāga)，他們的壽命長達數劫之久。人類與欲界天人同屬於「欲界」(kāmaloka)(約可分爲十一類)[3]，相對於梵天而言，壽命短促得多。

[3] 欲界惡趣含：(1) 地獄、(2) 畜生、(3) 餓鬼、(4) 阿修羅。欲界善趣含：(5) 人、(6) 四大王天、(7) 三十三天、(8) 夜摩天、(9) 兜率天、(10) 化樂天、(11) 他化自在天。其中，惡趣及人類的壽命不定。欲界天人中，最短壽的是「四天王天」，壽長 500 天年，人間 50 年爲其一日一夜，故換算爲人間年數約爲 9,000,000 年(500*50 年*30 天*12 月)；最長壽的是「他化自在天」，壽長 16,000 天年，人間 1,600 年爲其一日一夜，換算爲

佛世時人壽約為百歲，但有些人活不滿百歲、有些人則活到一百五十、六十歲。據傳說，更久以前的人可以活到三、四百歲，即便是如此，人的壽命仍不算長。相較之下，欲界天人比人類長壽許多。當然，一般人未能親證此事，只能從佛陀、諸阿羅漢那裡得知一二。比方說，今日的世界，科學知識日新月異，科學家也一直在努力研究世界的本質，[7]對於那些未親自投入科學研究的人來說，只能依照科學家的發現去學習。諸如星球的軌道、星球彼此間的關係，其他星系(cakkavāḷa)的特質等等，此類資訊，都是科學家研究、探查、運算後的成果，一般人只能接受它們為事實。雖然我們沒有科學家的專業知識，但是運用常識及理智來判斷，如果認為科學家所說的事情是可能的，應就會相信這些科學資訊。

同樣的，佛陀依其「一切知智」及親身體驗告訴我們的事，譬如有欲界天人與梵天存在等等，我們理應接受、相信。雖然未曾親見，但是我們可以相信，

人間年數約爲 9,216,000,000 年(16,000*1,600 年*30 天*12 月)。

因為經過理性思考後，我們認為這是可能的。甚至，如果我們想親自體驗、驗證這些事，也還是有方法，在修習這些方法之後，我們即可獲得那樣的體驗與智慧，換言之，依這些方法所證得的「禪那」(jhāna)[8]、「神通」(abhiññā)，能讓人獲得親身體驗，循此而確信不疑。所以，當可親證的方法仍然存在時，若人因為未曾親自體驗就斷然不接受、不相信，如此的態度，便相當不理智了。

彼此層次不同而無法比較時，卻依個人標準來評斷他人，所犯下的錯誤

有些人說，他們無法相信自己未曾親身體驗的事。這種態度有可能是源自「其他人不可能知道我所不知的事」這樣的推斷。

其實，當兩個人的智慧或修行屬於相同的層級時，其中一人才能評估另一人的能力。若以為一個人可以正確得知另一位屬更高層次的人的能力，如此的

認知顯然是不正確的。這就像是未受數學訓練的人爭辯著，數學家的算數不會比他好到哪裡一樣。因為自己本身無法理解，就拒絕相信世間具大智慧者所說的話，[9]這實在是愚蠢得可憐。他的錯誤在於將自己的才智與對方畫上等號，認為自己不知道的，別人也應無法知道。

雖然我們未曾親見欲界天人與梵天的存在，但是我們相信這些是存在的，因為佛陀曾經這麼說過，我們相信佛陀見過且了解他們。在佛陀的教導中，還有許多其他更重要的事，如果想要親身體驗這些事，我們就必須認真地學習。果真能認真地學習，一定會有所體證。佛陀的教導全是可以親自去了知、體證的，事實上，「佛法」的一個特質便是“sandiṭṭhika”〔可親見的〕，這意味著佛法的修習定可引生親證、直接的體驗。[10]

梵天的想法

如先前所說，欲界天人比人類的壽命還長。但是從梵天的眼光來看，欲界天人活沒多久就死亡。因此，梵天會為人類與欲界天人的短壽感到可憐，認為「欲貪」使他們淪落到壽命極短的人趣與欲界天，如果他們能像梵天那樣，努力去除「欲貪」的束縛並證得色界「禪那」(jhāna)的話，便可投生到梵天界，享有數劫之久的壽命，[4]這樣子，他們就能免去速生速死的痛苦。

因此，在《劍經》裡，梵天這麼說：「念知輪迴(saṃsāra)之苦的比丘，應該迅速地藉由『奢摩他禪那』(samatha-jhāna)，去除『欲貪』(kāma-rāga)煩惱，就像胸口被插了一把劍或頭頂著火的人，想要趕緊地消除痛苦一樣。」[11]

簡單說，梵天的意思是：必須儘快證得禪那，以便去除自己的欲貪。

身為人類的我們，看得出許多小動物的壽命極為

[4] 梵天天人中，壽命最短的「梵眾天」壽長爲 1/3「中劫」；壽命最長的「色究竟天」有 16,000「大劫」(見《精解》184-191)。

短暫。有些昆蟲似乎只能存活幾天而已，一些更小的蟲子壽命更短。我們會覺得這些昆蟲很可憐，因為牠們活沒多久就死亡，接著又再開始另一期短暫的生命。同樣的，當梵天看到人類與欲界天人，速生速死，不斷地重複著短壽的生命，他們也因此有所感觸，覺得人類與欲界天人很令人憐憫。他們認為，若人與欲界天人能夠修習「禪那」的話，就可以去除欲貪，投生到梵天所認為的最好的世界——梵天界。所以，在《劍經》裡，那位梵天向佛陀提出他自己的看法，希望能獲得佛陀的認可。[12]

佛陀的見解

但是，佛陀指出梵天的看法其實並不完全正確，因為除了「奢摩他禪那」能〔暫時地〕去除「欲貪」之外，「阿那含道」(anāgāmimagga)(第三聖道)更能〔徹底地〕斷除「欲貪」。

證「阿那含道」時，才能徹底地斷除「欲貪」。

欲貪若斷盡，便可投生到梵天界，接著在梵天界證得「阿羅漢道」(arahattamagga)，就此來說，這也是通往究竟涅槃的最後一步。因此，藉由「阿那含道」斷除「欲貪」，才是更值得讚歎的殊勝成就。

「奢摩他禪那」並不能徹底斷除欲貪，雖然在證入「禪那」的期間可以「暫時斷除欲貪」；乃至因曾習得奢摩他而投生於梵天界的期間，也僅能「暫時斷除欲貪」，當一期壽命結束之後，仍可能復還人間或欲界天，這時，「欲貪」會再次現行。再生為人或欲界天人時，如果得遇「善知識」，過著持戒的生活，那麼就有可能再次轉世為人或欲界天人；乃至進一步的，若精勤修習證得「禪那」，他就可能再度投生梵天界。[13]但是如果遇到「惡知識」，他可能受惡知識的影響而造作惡行，從而墮到四「苦趣」(apāya)。由此可知，藉由「奢摩他禪那」去除欲貪，仍不是最可貴、最有價值的成就，因為即使證得禪那而投生到梵天界，命終時仍可能轉生到人間等諸趣，繼續無止盡的生死輪迴。如此想免除反覆生死之苦的期望，是

無法實現的。就此，為了強調究竟解脫的需要，也為了保證解脫確實可得，佛陀說了下面的偈頌：

> “sattiyā viya omaṭṭho, ḍayhamānova matthake; sakkāyadiṭṭhippahānāya, sato bhikkhu paribbaje” ti.
>
> 〔比丘應當具念而行，以斷除有身見。猶如為劍所刺，亦如頭頂燒燃。〕[5]

意思是：「念知輪迴(saṃsāra)之苦的比丘，應該迅速地去除『有身見』(sakkāyadiṭṭhi)， [14]就像胸口被插了一把劍或頭頂著火的人，想要趕緊地消除痛苦一樣。」

去除自己的有身見之重要性

拔除刺入自己胸膛的劍並治療傷口，或撲滅在頭頂燃燒著的火，都是極為要緊、迫切的事。同樣的，

[5] 參考《雜阿含經．586 經》：「譬如利劍害，亦如頭火燃，斷除於後身，正念求遠離。」

去除自己的「有身見」也是絕對必要的。若人尚未去除「有身見」，即使投生到梵天界，也無法保證以後不會復還人間或欲界天，遭受一再生死之苦，甚至，他也無法排除將來墮入四「苦趣」的可能性。

眾生一旦斷除「有身見」，就能永久脫離墮入「苦趣」的痛苦。而且，最多只會再投生七次——或到人間或到天界；換言之，於七世之內一定能夠證得阿羅漢果，進入「般涅槃」(parinibbāna)，[15]若是投生到梵天界，也會在那裡證得阿羅漢，進入般涅槃。所以，藉由「聖道」(ariyamagga)來根除「有身見」，是極為重要的。正因為如此，佛陀在《劍經》裡指正梵天的錯誤，並勸誡我們應該儘快藉由聖道斷除有身見。

什麼是有身見？

誤將所見的五蘊身、心現象，理解為〔恆常、自在的〕「我」(atta)，這種錯誤的見解，就是“sakkāya-diṭṭhi”，即「有身見」。此巴利語彙是由“sa-”、

“kāya”、“diṭṭhi”三者複合而成。接頭詞“sa-”，有「可見的」、「存在的」之義涵；“kāya”意指「聚集」、「蘊」、「身」；“diṭṭhi”，則是指「邪見」、「錯誤的見解」。當“sa-”與“kāya”結合構成“sakkāya”，意思是「可見的、存在的『名』、『色』之聚集」[16](「色」是身體現象、特性；「名」是心理現象、特性)。總言之，“sakkāyadiṭṭhi”，即「有身見」，是將「名、色」之聚集錯當作「我」、「眾生」的一種錯誤見解、邪見。

與眼識有關的有身見

眼見物的當下，同時存在著「眼」、「光或顏色等所見物」及「能見的眼識」。三者中，前二種是「色法」(rūpa)，本身不具「能識知」的特性，若遇到冷、熱等不利處境，便會發生變化[6]，無論如何，它們是

[6] 《相應部》中，佛陀解釋「色」一詞時也說：「諸比丘，為何說為色？因為它被破壞，所以稱之為色。被什麼破壞？被冷、熱、飢、渴、蠅、蚊、風、烈日及爬蟲所破壞。」(S 22:79)。

“anārammaṇa”(沒有識知的能力)；至於後者，即具有見物之能力的「眼識」，則是「名法」(nāma)。因此，眼見物時，存在的只是「色」與「名」而已。但是一般人並不知道這個事實，而把名色之聚集錯當作「我」(atta)。[17]這樣的見解就是「有身見」。

如此，「眼」以及包含眼的「身體」，被錯認為是能見物的「我」(atta)。比如說，看自己的手時，認為：「『我』在看我的手，能見的主體是『我』」；「眼、所見物(手)、眼識三者，都是同一個『我』(atta)的一部分」。這樣的見解，就是「有身見」。此外，看其他人時，會以為是我看見一個人、男人、女人或眾生，這也是「有身見」。總之，將眼識等一切的「心」、一切的「心所」[7]，乃至整個身體，視為皆屬於自己所有，因此而執取「我」，這就是「有身見」。有身見，是常存於凡夫心中，根深柢固的邪執。已斷除此見的人，在世間是極為稀有的。若人深入學習「阿毗達磨」

[7] 阿毗達磨將心理現象，分爲「心」、「心所」。心是純粹的認識能力，「心所」則是「心」的其他屬性、功能、特色。

(abhidhamma)及其他佛典，也許可能稍稍減少對「我」(atta)的執著，但是如此就想要徹底根除我執，是不可能的。[18]

將「阿毗達磨」純粹當作知識來學習，並不能讓人從「有身見」的束縛解脫。然而，若能在見、聞、觸等之時，實際修行「毗婆舍那」(vipassanā)，則能親身體驗「無我」，而在修行的當下，暫時地去除「我見」；但是一旦「毗婆舍那」修行中斷，「我執」仍會再次生起。是故應知，唯有「聖道」成就〔即得證初果之人〕，才能徹底拔除「有身見」。吾人應不斷地努力修習能引生「聖道」的「毗婆舍那」，以便去除「有身見」。

四種我執

印度有許多書籍，對於所謂的「我」(atta)，有詳細的描述、探討。〔此類我見約可分為四種：〕(1) 認為人可成就自己想獲得的任何事物，這是名為

“sāmī”(擁有者)的我執；(2) 認為身體內永遠含藏著「我」(atta)，這是名為“nivāsī”(住者)的我執；(3) 認為是「我」在行、住、坐、臥、見、聽、動等[19]，這是名為“kāraka”(作者)的我執；(4) 認為是「我」在享樂、受苦，這是名為“vedaka”(受者)的我執。就此，人們無論是以其中哪一種方式來執取「我」，基本上，他們都認為〔常恆、自在的〕「我」(atta)確實存在。然而，佛陀的教導，明白且肯定地否定「我」的存在。在《無我相經》(*Anattalakkhaṇasutta*)等的經典裡，佛陀即明確指出這一點。印度大多數人相信有「我」，認為「我」確實存在，並且認為若能了知或接觸到「我」，所有的苦就皆會停息。描述此類觀點的書籍，在印度可說是比比皆是。在緬甸雖然找不到認為人身中有「我」的這類書，但是大多數的人卻也仍然執著「有眾生、有我」的邪見。這種「我執」，其實不只是一般凡夫的特性，在動物的身上也是能見到的。

引生眼見物、耳聽聲的過程之名、色法，被錯誤

地總括到單一實體的「我」之內，這種根深柢固的邪見，就是「我見」，或說「有身見」。

因聽聲等而起的有身見

耳聽聲時，如眼見物的情況一樣，「耳根」(色法)、「聲音」(色法)及「耳識」(名法)，可被明顯辨識。這些明顯可知的名、色之聚集，被當作是所謂的「我」、「眾生」。同樣的，聲音的說話來源，也被誤認為是「眾生」。這是名為「有身見」的邪見。

鼻子嗅聞氣味時，「鼻根」(色法)、「香，或說氣味」(色法)以及鼻識(名法)，也是可明顯識知的。將這些可知的名、色聚集，當作是「我」或[21]「眾生」，此即是「有身見」。

同樣的，舌嘗味時，「舌根」(色法)、「食物的味道」(色法)以及「舌識」(名法)，是明顯可辨知的。將這些可知的名、色聚集，當作是「我」或[21]「眾生」，此即是「有身見」。

身觸的現象，範圍則相當廣，身體的任何部分都可能有「身觸」產生。大抵而言，見的現象只涉及兩眼，聽的現象只涉及兩耳，嗅的現象只涉及兩鼻道，嚐味則只涉及舌根；但身觸的現象，可發生在身體內、外，從頭到腳任何功能正常的部位。其實，整個身體可說是遍滿了「身淨色」(kāyapasāda)。當身觸發生時，便包含了三法，即：「身淨色」(色法)、「所觸」(色法)[22]及「身識」(名法)。若將這些名、色之聚集，錯當作「我」或「眾生」，即是「有身見」。

想像、思考、計劃的時候，「心色」(色法)、所緣(色或名)，以及能了知、思考、計劃的「意根」(名)，是可被明顯識知的。將這些名、色之聚集誤認為是「我」、「眾生」，這見解亦即是「有身見」。

事實上，眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識，這整個聚集，也會被誤認為是「我」的一部分，這也是「有身見」。[23]

滅除有身見的重要

就那些聽聞過佛陀教法且從中受益的人而言，見、聽、嗅等的現象，只會被理解成相續生滅的「名」、「色」之流，他不會受強烈的「有身見」所逼迫。但是，未曾聽聞佛法的人則會牢固地執著「有身見」，全然相信「我」真實存在。有的人甚至相信每一個個體裡都住著一個「靈魂」，這「靈魂」在身體死亡時會捨棄舊的住處，並以將出生的嬰兒的身體做為新住處。

只要我們還受「有身見」的支配，「不善業」(akusalakamma)就可能生起，從而提高墮入「苦趣」(apāya)的危險性。可以說，通往「苦趣」的門戶是敞開的[24]，隨時迎接著仍在「有身見」中打滾的人們。這就是何以「有身見」的斷除，被視為是第一要務的原因所在。若能徹底根除「有身見」，之後就不可能再投生「苦趣」。換言之，既不會造作讓自己投生「苦趣」的不善業，而且過去所造的不善業也自此不能引發墮入「苦趣」的果報。這時，通往「苦趣」的門戶

就會永遠地關閉。斷除有身見者，從此不可能遭遇「苦趣」之苦，之後即使再生於人間或天界，也不會超過七次。也就是說，投生七次以上所帶來的老、病、死等的苦已徹底拔除，在這最多七次投生的期間，他必然會證得最上的阿羅漢果，證入涅槃。

至此，大家應該都已理解，斷除「有身見」有多麼的重要！也能理解，為何佛陀在《劍經》裡要勸誡我們應該儘快地藉由聖道斷除有身見，所謂：被劍刺中的人，不應容許任何遲疑[25]，必須採取立即的行動，拔除身上的劍，並治療傷口；頭頂著火的人，應關注的是如何儘快撲滅頭上的火。同樣的，去除「有身見」，立刻撲滅「有身見」的烈焰，是首要之急！生命充滿著不確定，我們應該即刻開始努力，來達成這個目標。畢竟，我們無法確定自己這一期生命會有多長、無法決定自己能夠活多久，也難以預知自己何日、何時會死亡。因此，時間很重要！刻不容緩！我們實在經不起任何的耽擱。

就從今天開始

若要從「有身見」的束縛解脫，「毗婆舍那」的修習，最為關鍵、重要。我們應當即刻就開始依「正精勤」持續修習「毗婆舍那」，以便止息煩惱(kilesa)。尤其是，不曉得明天是生是死、會發生什麼事的不確定，更加深「毗婆舍那修行」的急迫性。[26]舉凡疾病、毒物、種種致命的武器等，皆可能導致死亡。死亡是冷酷無情的，不容許任何協商與調解，既無法討價還價，延緩它的到來，也無法以行賄或者派軍抵拒的方式來與之周旋、對抗。因此，立即付諸行動——即刻修習「毗婆舍那」，是絕對必要的。在這裡，我必須再三地強調，我們應該立刻採取行動，就是現在！就從今天起！即刻修習毗婆舍那。

四正勤

「正精勤」(sammappadhāna)，有四種功能：

- 努力令未生起的「惡不善法」，不生起；

- 努力去除已生起的「惡不善法」[27]；
- 努力令未生起的「善法」，生起；
- 努力維護、增長、圓滿已生起的「善法」。

(1) 「未生的惡不善法」，意指自己未犯作，但見到或聽到他人所犯作的殺生、偷盜、妄語等不善行。當見到或聽到別人造作這些不善的行為時，應警剔自己要小心避免造作類似的行為。比方說，看到別人因罹患痢疾而受苦，我們就應採取預防的措施，如維持整潔的環境以及良好的個人衛生習慣、避免有害的食物與飲水等等。同樣的，我們應把別人的不善行，當作一種警訊，提醒自己應有所作為，以避免類似的事發生在自己身上。

(2) 我們應努力避免過去曾生起的惡不善法，再次生起。[28]就此，也包含努力斷除「隨眠煩惱」(anusayakilesa)。[8]

[8] 煩惱依顯露的程度，可分三類：(1) 違犯煩惱：顯現出的身、口業惡行；(2) 纏縛煩惱：僅現於心中，未發身、口業的煩惱；(3) 隨眠煩惱：潛伏未顯現的煩惱，唯證聖道時方能予以斷除。

(3) 「未生的善法」，指尚未在自身裡生起的，因「施」(dāna)、「戒」(sīla)、「修」(bhāvanā)的實踐而引發的利益。譬如，以前未曾做過「布施」善行，像供養僧團食物、衣服等的布施 (dāna)，應在自己的能力、狀況許可之下，開始進行。再者，「戒」是行為的準則，所有佛教徒都必須持守基本的「五戒」(pañcasīla)，如果還沒有做到的人，就應該即刻奉行。進一步的，佛教徒也應當盡可能地受持「八戒」，乃至還應當努力實踐「禪修」(bhāvanā)。禪修的實踐，約可分為「奢摩他修行」與「毗婆舍那修行」二類。若要修習「奢摩他修行」(samatha-bhāvanā)或者說「定」(samādhi)的話，可依「佛隨念」(Buddhānussati)——反覆思惟、憶念佛陀的功德——等業處來修習。[29] 其實，最重要的是「毗婆舍那修行」(vipassanā-bhāvanā)。「毗婆舍那修行」嚴格要求禪修者投入最大的精進，這樣的嚴格要求絕對值得！因為若能盡最大的努力投入毗婆舍那修行，依毗婆舍那修行所獲得的利益將會迅速地增長，且這些利益會於修行的道路

上一路支持著禪修者，直到他的修行究竟圓滿。

然而不可否認的是，毗婆舍那的修習並不是一件簡單的事。這就是為何大多數人仍未修習毗婆舍那的緣故，也是為何我們竭盡所能地教導大眾學習毗婆舍那的簡要方法之原因所在。聆聽如我現在的說明，你們應該要能夠從中學得如何在家中修習毗婆舍那的方法，並在智慧的道路上穩健地前進。古代的〔一位女居士〕瑪蒂迦瑪妲(Mātikamātā)，就是依照這樣的學習方式而成就「不還果」(anāgāmi)的。[9]

在今日，只有極少數的人能夠僅僅禪修數日，就得以修得毗婆舍那智。[30]善根較深厚的人或許可以在七日內修得毗婆舍那智，其他的人可能就需要十五天、二十天乃至一、兩個月的時間。需謹記在心的是，禪修者應盡最大的精進，且延續此精進直到至少證得「預流道」(sotāpattimagga)(第一聖道)。這就是第三「正勤」——以最大努力證得尚未獲得的善法(在此，即指「預流道」)。藉由正勤，將能斷除「有身見」。在此

[9] 參考 Dhp-a I 185。

之後，禪修者仍須依於正勤依序地證得「一來道」、「不還道」及「阿羅漢道」。

(4) 努力維護、增長已生的善法，乃至成就最終的目標。此意指，努力持續已有的「布施」等善行，並且還要努力證得「禪那」、「道」、「果」等善法。特別重要的是，要盡最大努力去持續「毗婆舍那善」，並證得更高的善法。[31]無論如何，我們應竭盡所能地持續精進，直到證得最後的阿羅漢道。

如此，佛陀勸誡比丘們應該即刻付諸行動培養正念，藉由正念的修習，讓自己從「有身見」解脫。

至於如何依藉「正念」修習「毗婆舍那」，佛陀在《大念處經》有詳細的說明。

《大念處經》的話

佛陀說：「諸比丘！這是唯一之道……，也就是四念處(satipaṭṭhāna) 。」 [32]四念處是：

- 身隨觀念處(kāyānupassanā-satipaṭṭhāna)
- 受隨觀念處(vedanānupassanā-satipaṭṭhāna)
- 心隨觀念處(cittānupassanā-satipaṭṭhāna)
- 法隨觀念處(dhammānupassanā-satipaṭṭhāna)

以上，乃是依據心識的「所緣」(ārammaṇa)而做的分類。若從「念」的角度來看，它們則是相同的，可以不做分類，皆通稱為「不放逸」(appamāda)。[10]

「念處」是唯一的道路，它只朝向一個方向——煩惱的淨化。在淨除一切煩惱之時便能證得阿羅漢果；[33]若是菩薩(bodhisatta)，則是證得「佛果」；若

[10] 參考《長部・大般涅槃經》(DN II 156)：「那時，世尊對諸比丘說：『諸比丘！我對你們說，諸行皆會滅去，依不放逸努力吧！』此是如來最後的教誡。」(Atha kho bhagavā bhikkhū āmantesi– "handa dāni, bhikkhave, āmantayāmi vo, vayadhammā saṅkhārā appamādena sampādethā"ti. Ayaṃ tathāgatassa pacchimā vācā.)《長部注》(Sv II 185)：「**依不放逸努力吧**：依於念之不忘失，完成一切工作吧。如此，世尊於臨般涅槃時，躺臥著，將四十五年來所給予的一切教誡，總結為一不放逸句。」(**Appamādena sampādethā**ti sati-avippavāsena sabbakiccāni sampādeyyātha. Iti bhagavā parinibbāna-mañce nipanno pañcacattālīsa vassāni dinnaṃ ovādaṃ sabbaṃ ekasmiṃ appamādapadeyeva pakkhipitvā adāsi.)

是「獨覺菩薩」(paccekabodhisatta)則會證得「辟支佛果」。[11]總之，佛陀、獨覺以及阿羅漢，全都是藉由「四念處」修行來斷除煩惱，以證得佛果、辟支佛果或阿羅漢果。所以說，這是唯一之道。

淨除煩惱的重要

唯有淨除一切煩惱，苦才能完全熄滅，因此，根除煩惱是絕對必要的。所有的眾生都希望離苦，而離苦的先決條件——淨除煩惱，唯有透過「四念處」(satipaṭṭhāna)才能達成。

「煩惱」(kilesa)計有十類，即：「貪」(lobha)、「瞋」(dosa)、「痴」(moha)、「慢」(māna)、「邪見」(diṭṭhi)、「疑」(vicikicchā)、「昏沉」(thīna)、「掉舉」(uddhacca)、「無慚」(ahirika)(對自己的惡行不感羞恥)[34]、「無愧」(anottappa)(對自己的惡行不感怖畏)。

此外，「嫉妒」(issā)、「慳吝」(macchariya)、「後

[11] 參考《雜阿含經．635 經》。

悔」(kukkucca)，也是「煩惱」的同伴。[12]

在這些煩惱當中，「痴」較難理解，它不像「貪」、「瞋」那樣容易解釋。一般人可能並不知道，接受傳統的信仰(如相信永恆的天堂、永恆的靈魂)，就等於是「痴」、「無明」(avijjā)。總的來說，人們因為對見、聽、嗅等的當下所生起的身心現象，未能保持正念觀察，所以不了解它們只是名色法的特性之顯現，對此的無知，就是「痴」、「無明」。所以，我們應時時正念觀照這些當下生起的身心現象，以便能夠去除「無明」。

「邪見」(diṭṭhi)，也是不易說明的一個語彙。總之，持有錯誤見解的人認為自己是正確的，[35]有時不僅固執自己的想法與觀念，甚至還會努力將他們的邪見廣為流傳。

六種正見

[12] 煩惱的種類，可參見《精解》，265-267 頁。

現在，我們需要來了解與「邪見」相對的「正見」(sammādiṭṭhi)。巴利注釋書[13](aṭṭhakathā)整理、歸納了「正見」的類別：

(1) 「業自作正見」(kammassakatāsammādiṭṭhi)

(2) 「禪那正見」(jhānasammādiṭṭhi)

(3) 「毗婆舍那正見」(vipassanāsammādiṭṭhi)

(4) 「道正見」(maggasammādiṭṭhi)

(5) 「果正見」(phalasammādiṭṭhi)

(6) 「省察正見」(paccavekkhaṇāsammādiṭṭhi)

在這六種正見中，最後一項「省察正見」，乃指修行者在依阿羅漢道、果，作證涅槃之後，省察檢驗已證得的「道」、「果」及「涅槃」。當修行者證得了「道」、「果」，「省察正見」便會自動生起，此省察的生起，並不需要額外的加功用行。第五項「果正見」[36]，則是「道正見」的必然結果，證得「道

[13] 參考 Mp II 24。

正見」之後亦無需額外努力，「果正見」就會緊接著生起。

不過，「業自作正見」、「禪那正見」、「毗婆舍那正見」及「道正見」，則需要透過精勤努力，加功用行，才能獲得。此中，「業自作正見」是了解「業」與「業果」的智慧(ñāṇa)。一般的佛教徒，很多是在剛懂事的童稚歲月就對業與業果有了概要的了解。十五、十六歲時，透過聽聞佛法乃至閱讀、學習佛典之後，對「業」的了解便更為清楚。可以說，年輕的佛教徒大抵都已確立了不錯的「業自作正見」。當然，依藉聽聞、閱讀而了解業與業果，這樣的了解比不上藉由親身體驗而獲得的智慧，如「毗婆舍那智」。前一種「智」，可說只是立基於「信」(saddā)的「智」。[37]

有些人無法相信他們未親身體驗過的事，但是如眾所周知，一個人要親身體驗每一件事是不可能的，如果堅持不接受自身經驗之外的事，他要怎麼過生活？舉例來說，火車載送乘客，從仰光到曼德勒

(Mandalay)、毛淡綿(Mawlamyaing)等遠地，即使我們之前未曾親身搭乘過這些路線的火車，我們還是應相信，不同路線的火車可以載送乘客到達各目的地。同樣的，在內陸水上運輸方面，有許多船舶依照預定的班別，運載乘客抵達各個靠河的城鎮如 Pyapon、Pathein 等等；飛機班次也是一樣，載著乘客飛抵不同的城鎮或國家。每當我們想搭乘交通工具到達某個地方時，無論之前是否曾經親身搭乘過相同的班次，都要相信所提供的班次服務。在這些情況下，我們必須信任他人所提供的資訊，否則[38]可能就難以到達目的地。如果我們願意相信他人的經驗是真實的，並選擇他們所建議的交通工具，就能夠便捷地到達想要前往的目的地。

因此，我們應該相信佛陀依其「一切知智」所說的業力法則——善業導致善果，惡業則帶來惡果。諸阿羅漢也認同佛陀的說法，因為他們親身的體驗，證實佛說是真實語。如此，信受業力法則的善人們，會戒除不善行並實踐如施、戒等的善行，因而能不墮苦

趣，生於人、天善趣，乃至最後得以作證涅槃。

佛陀的可信度

佛陀從未談論他未曾親身體驗、洞察的事物，他所開示的法義，決不依憑猜測或想像。在徹底了知四聖諦、證得無上正等覺之後，基於對人類的慈悲，佛陀開始傳布他給人類的最佳禮物——四聖諦。好比當代的教育，老師試著把他們所知的知識盡其所能地傳授給學生，在師生關係中，學生應相信老師的講解，感恩老師的善意與教導；同樣的，人們應相信佛陀的教導，感恩佛陀示導吾人戒律與修行。然而，只是相信仍然不夠。我們應當依教奉行，如此才能真正的領受到佛法的利益。

如何依教奉行

生病時我們會就醫，信任、信賴醫生的治療，這是因為我們相信如果好好依照醫生的指示，病就會痊

癒。懷著信心，我們服用醫生開立的藥方[40]並杜絕醫生不允許的飲食與活動，依此恢復了健康，我們親身體驗到遵照醫生指示所帶來的利益。同樣的，當我們信任佛陀的教導，並精勤地依教奉行時，將能親身體驗、獲得佛所說的智慧。就此，最初步的基礎是我們必須接受業力法則，相信善業引生善果、惡業引生惡果，也就是接受「業自作正見」(kammassakathā sammādiṭṭhi)。只要相信、接受，就能具備此正見，這其實並不需要什麼特別的努力。

具備「業自作正見」的人，會戒除「殺生」、「偷盜」、「邪淫」等不善行，這就是「聖八支道」的一支——「正業」(sammākammanta)；這樣的人也會戒除「妄語」、「兩舌」、「惡口」及「綺語」——這即是「正語」(sammāvācā)；也會戒除不當的謀生方式，如販賣武器、奴隸、酒、毒品及供宰殺的動物等等——這是「正命」(sammājīva)。聖八支道的這三支[41]，可歸為「戒」。具備此三支聖道支時，就算是圓滿了「戒清淨」(sīlavisuddhi)。此三支聖道支所構成的

「戒」，將成為發展「定」(samādhi)、「慧」(paññā)的基礎。

成就「戒清淨」之後，若有能力的話，應修習「禪那正見」(jhānasammādiṭṭhi)與「正定」(sammā-samādhi)。想要證得「禪那」，可修習四十種「奢摩他業處」的任一種，例如「地遍」[*1]、「出入息念」[*2]，或專注於頭髮、指甲、牙齒等三十二種不淨的身體組成物。[42]循此，伴隨著「禪那」而起的「智」，即是「禪那正見」。就「禪那正見」而言，「智」並不顯著，重要的是「禪那」所具有的「定力」，因為證得「禪那」時即可鎮伏五蓋，成就「心清淨」。

成就「心清淨」之後，應修習「毗婆舍那正見」(vipassanāsammādiṭṭhi)。「毗婆舍那正見」即是「毗婆舍那智」(vipassanāñāṇa)，這是直接體驗、了知無常、苦、無我的本質的智慧。當「毗婆舍那智」完全成熟、

[*1] 英譯按：「十遍」之一。乃令心專注在一個覆以泥土的圓盤(kasiṇamandala)上，以培養達至「安止定」的「心一境性」。

[*2] 英譯按：專注在出入息，除了能引生「心一境性」之外，也能更進一步地發展毗婆舍那，乃至成就阿羅漢果。

圓滿時，就能獲得「聖道智」，體證涅槃，此「聖道智」，亦即「道正見」。證得「道正見」時，「有身見」便會被徹底拔除。無論如何，為了成就「道正見」，我們必須修習「毗婆舍那正見」，這就是為何「毗婆舍那正見」也被稱作聖道正見的「前分道」(pubbabhāgamagga)之緣故。[43]至於「毗婆舍那正見」的前導者，則是「業自作正見」，加上由正業、正語、正命所構成的「戒道支」(sīlamaggaṅga)，並加上「禪那正見」等三者所構成的「基礎道」(mūlamagga) 。

若想要證得「涅槃」(nibbāna)，首先須修習、圓滿「基礎道支」(mūlamaggaṅga)，亦即，應先具備「業自作正見」，進而再求「戒清淨」的圓滿——就在家眾來說，這並不困難。〔在緬甸〕人們從小就有善業引生善果、惡業引生惡果的觀念，知道業力法則，而且很早就開始持守五戒。即使早年尚未具備這些條件，若在禪修之前開始持守五戒，通常而言也就足夠了。接著，在戒清淨圓滿之後，下一步則要嘗試修習「禪那」(jhāna) ——對大多數人來說，這並不容易；

不過，還有另一可循的方法，即「純觀乘者」(suddhavipassanāyānika)的方法，也就是，〔得戒清淨後，〕即刻修行「毗婆舍那」。〔方法是，〕當身觸等一切顯著的名、色法生起時[44]，即立刻予以觀照，以培養「正念」。如此修習正念時，妄想可能會經常生起，在這狀況下，則應立即觀照此類的念頭，直到它消失。當「毗婆舍那定」(vipassanāsamādhi)變得強而有力時，心就不會受這類妄想所擾，而能持續地專注於禪修所緣上。此強力的「毗婆舍那定」，亦是「正定道支」(samādhimaggaṅga)，是開展智慧的主要基礎。

進一步的，將可漸漸修得「名色辨別智」(nāmarūpapariccheda ñāṇa)[*3]、「緣攝受智」(paccaya-pariggahñāṇa)[*4]，以及〔真正的〕「毗婆舍那智」(vipassanāñāṇa)[*5]。[45]當「毗婆舍那智」逐漸進展達

[*3] 英譯按：獲得此智時，能夠區別禪修所緣裡的名法與色法之差異。

[*4] 英譯按：獲得此智時，能夠清楚了知因、果之間的關係。

[*5] 英譯按：觀察到生、滅現象，體證無常(anicca)、苦(dukkha)、無我(anatta)。

至成熟時，「聖道支」便會生起，從而能夠了知、體證「涅槃」。以上所提及的「基礎道支」、「前分道支」及「聖道支」的修習過程，乃根據佛陀的教導而說，吾人應該信受這個教導。接下來，我會詳細說明這個修習過程。

佛法是可親自驗證的

「可讓人親自驗證」(sandiṭṭhika)，是佛法的一個特質。意思是指，人們在親身實踐、體驗之後，即可證實佛法的真實性。這就像是要證實某項藥品是否有療效，需在服用之後才能得知；要知道食物的滋味，需在品嚐之後才知道。佛陀教導，一切眾生皆由「名」、「色」聚集而成。(修習毗婆舍那的)禪修者(yogi)[46]先從身觸開始、試著念住每次身觸的生起，當毗婆舍那定變得強而有力時，他會發現，每次的觀照包含有兩個成分，一是能觀照的心(nāma，名法)、一是被觀照的所緣對象(rūpa，色法)。禪修者親身體驗它們，譬如說：依於正念，觀照在呼吸當下所引生的腹部起伏

時，禪修者會觀照到腹部起伏(色法)以及能了知的心(名法)；同樣的，當念住於走路的腳步移動時，會發現當中包含有腳步移動(色法)與能了知〔腳步移動〕的心(名法)。這樣的直接體驗、了知，顯示眾生基本上只是名法與色法的堆聚，其實並沒有「人」或「眾生」。如此親身體證佛陀的教導，會使我們更加堅信佛法的真實性，確立我們的「信心」(saddā)。[47]

接著，禪修者會發現：因為有想彎曲〔肢體〕的意欲、動機，所以有彎曲的現象；因為有想移動〔肢體〕的意欲、動機，所以有移動的現象。如此，了知因果關係。這再次證實佛陀的教導，並增強我們的信心。進一步的毗婆舍那修行，將使禪修者體驗一切現象不斷在生滅，循此了知無常、苦、無我的事實。這時，禪修者更深刻地體悟到佛陀的教導：「只是不斷地生滅」、「一切是無常、苦、無我的」，並對此深信不疑。現在，我們清楚了解到，佛陀教導他所親證、了知的事物。並且，依據佛說，「見法者見我」，[14]若

[14] 參考《相應部》(SN III 120)：“Yo kho, vakkali, dhammaṃ passati

能依循著毗婆舍那修行而親身體驗「法」，這才是真正的親見佛陀，了解佛陀的教導。同時我們也體認到佛陀證得無上菩提之後，為了苦難眾生的利益，所以才宣說這個法。[48]以上，說明了毗婆舍那修行如何使人們直接體證佛法。

業自作正見的重要

接受因果關係的法則，將能引發信心，如此有助於正念與智慧的生起。不承認業力法則的人不會重視佛法的開示，既沒有想要聆聽法義的意願，更不會去修行「毗婆舍那」，因此，他們也就無法親身體驗佛法。由此可知，「業自作正見」相當重要。

若客觀地分析，我們將能了解善業帶來善果的業力法則之原理。譬如，一家公司若能遵循倫理道德來經營的話，昌盛繁榮、累積財富，是可預期的；相反

---

so maṃ passati; yo maṃ passati so dhammaṃ passati.”；《彌蘭陀王問經》(Mil 71): “ ‘… yo dhammaṃ passati, so bhagavantaṃ passati, dhammo hi, mahārāja, bhagavatā desito’ ti.”。

的，如果肆無忌憚地從事不實賣買，則終將自食惡果，落得悽苦的下場。又如，作姦犯科者每每受到應得的惡報，也是屢見不鮮的事實。有時候，不善業會在臨命終時顯現為「趣相」(gatinimitta)[*6]，這類的「趣相」，可能恐怖到令臨終者在死亡前陷入極大的恐懼之中；相反的，善業引生的善果則可能會帶來令人喜悅的「趣相」，如莊嚴的宮殿、天人，善友的迎接等等。有時，某些臨終者還能細說其所見的「趣相」，此類的事許多人都曾遇過或耳聞過，在佛典裡也有相關的記載。

戒道支的修習

以上，是簡單地分析業力法則的道理。[50]接受此法則並謹記在心，就是「業自作正見」，具備此正見的人會遠離不善的行為。他會謹言——不妄語(musāvāda)，不兩舌(pisuṇavācā)、不惡口(pharusavācā)、不綺語(samphappalāpa)，這即是「正語」

[*6] 英譯按：出現在臨終者心裡的一種影像，該影像透露出他未來可能投生的世界。

(sammāvācā)；他也會慎行——不殺生(pāṇātipāta)、不偷盜(adinnādāna)、不邪淫(kāmesu micchācāra)，這即是「正業」(sammākamanta)；同時，他也會避免「邪命」(micchājīva)(不當的謀生方式)，奉行「正命」。循此，「正語」、「正業」與「正命」便構成「戒道支」。努力維持「正語」、「正業」、「正命」之時，就是在實踐「戒道支」。[51]

證得禪那

持戒圓滿，成就「戒道支」之後，便能進一步修習「奢摩他」。若能穩定地專注於某個業處，即可證得「禪那」(jhāna)。證得「禪那」之際，遍滿全身的汩汩喜、樂是一種難以抗拒的微妙體驗。在禪那中，身舒適而輕安，心浸潤著喜悅與幸福感，這顯示出若能好好地修習奢摩他，將能為身心帶來立即、直接的利益。但是禪修者不應該僅僅滿足於禪那及其帶來的利益，因為禪那本身不能達到“sallekhakicca”，即「減

損的功用」。《滅損經》(*Sallekhasutta*)[15]中，列舉了能令煩惱滅損的四十四事，欲詳細的說明可以參考該部經。[52]

以禪那為基礎，修習毗婆舍那

證得禪那的人，應以禪那為基礎進一步修習毗婆舍那。修習時採用交替進行的方式，也就是，先修習「禪那」，之後再以該「禪那心」為所緣來修習「毗婆舍那」，如此交替地進行。除此之外還有另一種方式，亦即：從「禪那」出定並觀察此禪那心；之後即開始觀照在眼等六根門顯現的見、聽、嗅等名色現象——這些應該被「毗婆舍那心」觀照的種種身心現象，稱為「雜多行」(pakiṇṇakasaṅkhāra)。[53]

證得毗婆舍那定

無法證得禪那的人，可直接修行「毗婆舍那」，

[15] MN 8.

在「雜多行」顯現時以正念觀照它們。當「毗婆舍那定」(vipassanāsamādhi)增強時，「五蓋」即會消失，觀察的心將變得清淨、明晰，此即是透過毗婆舍那定所建立的「心清淨」(cittavisuddhi)。這時候，每個正念觀照裡都有「正精進」(sammāvāyāma)、「正念」(sammāsati)以及「正定」(sammāsamādhi)。其中，「正精進」確保「正念」能發揮最大力量，「正定」則讓心專注在所緣上，與所緣同步。[16]此三者即是「定道支」，乃為「慧道支」的基礎。[54]

修習慧道支

建立起穩固的基本定力，至其力量變強且持續更久，此時，以正念觀照每個身心現象，便易於了知現象的真實本質。禪修者除了可以分辨其觀察的所緣〔如腹部起伏〕(色法)與能觀察的心(名法)之間的差別；他也能清楚地辨別〔身心現象的〕因果關係，此即是「知

[16] 關於八支道支的說明，可參見 Vism 509-510。

遍知」(ñātapariññā)。[17]

其後，依於正念，禪修者直接了知觀察的感官所緣與能觀的心識，二者不斷地生起，之後又立即滅去。因親證不斷生滅的現象，禪修者了知了無常、苦以及無我，如此漸進證得的智慧，總名為「度遍知」(tīraṇa-pariññā)[18]。究實而言，從「度遍知」開始才算是真正的「毗婆舍那智」(vipassanāñāṇa)。應知，在「毗婆舍那修行」[55]的期間，對無常、苦、無我的了知是親證的體驗，這不是從相信他人的話而得來的認知，也不是從佛典中學來的知識，而是在修習毗婆舍那時親見名色現象不斷地迅速生滅的智慧。此時，禪修者親身經驗且真正了知「無常、苦、無我」三共相，因此，這個體證是「正見」(sammādiṭṭhi)。

這樣的體證〔，亦即正見〕，每次都是由「正思惟道支」(sammāsaṅkappamaggaṅga)導向所緣的功能所

[17] Vism 606：「色以衰壞爲相，受以感受爲相」如此觀察彼彼諸法的自相所生起的「慧」，是「知遍知」。

[18] 含「觸知智」與「生滅隨觀智」。

支助，[19]所以說，「正見」與「正思惟」二者構成了「慧道支」(paññāmaggaṅga)。此二支「慧道支」加上三支「定道支」(正精進、正念、正定)，合計五支「毗婆舍那道支」——一切的毗婆舍那修行皆包含此五支「毗婆舍那道支」。另外，修行之初，持守戒律的當下，三支「戒道支」便已建立；[56]之後在修行毗婆舍那的期間，「戒道支」也持續保持清淨。所以，五支毗婆舍那道支再加上此三支戒道支，我們就擁有了八支「毗婆舍那道支」。

修習八支毗婆舍那道支

嚴格的「毗婆舍那修行」能培養「毗婆舍那道支」，令「毗婆舍那智」完全成熟，之後將能成就八支「聖道支」(ariyamaggaṅga)，體證「涅槃」。「有身見」和其他導致惡趣的「煩惱」(kilesa)，就是藉由此「聖道」，才能被完全斷除——此時即代表「預流道」

[19] 參考 Vism 515, 509。

(sotāpattimagga)成就。所以，禪修者應努力依「聖道」去除「有身見」。至此相信大家都能了解：「前分道支」(pubbabhāgamaggaṅga)，乃以「業自作正見」、「戒道支」以及「定道支」〔所構成的基礎道支〕為基礎，倘若多修習「前分道支」——亦即「毗婆舍那道支」——即可透過「聖道」體驗「涅槃」。[57]此相繼的三類道支非常重要，請大家務必銘記在心，因為修習此三類道支，才能證得涅槃。它們是：

(1) 「基礎道支」(mūlamaggaṅga)：由「業自作正見」、「戒道支」、「定道支」所構成；

(2) 「前分道支」(pubbabhāgamaggaṅga)：〔即毗婆舍那道支，〕乃以「基礎道支」為基礎；

(3) 「聖道支」(ariyamaggaṅga)。

至此，你們應已了解，真實信受業力法則的人，在「戒」(sīla)及「禪那定或毗婆舍那定」的幫助下，

將可修得「毗婆舍那道支」，也就是「前分道支」。此「毗婆舍那道支」，會進一步引生「預流道」(sotāpatti-magga) ——依此「預流道」，禪修者將能斷除「有身見」等可能讓人墮入苦趣的煩惱。之後若再繼續修習此「毗婆舍那道支」，將得以證得最高成就，也就是「阿羅漢道」，並依此徹底淨除一切煩惱，從中解脫。這個漸進修習的過程，乃依循佛陀對於「念處」的教導。

若不修四念處，觀慧、道慧不生

《念處經》(*Satipaṭṭhānasutta*)的注釋書(aṭṭhakathā)說：

> Yasmā pana kāyavedanācittadhammesu kañci dhammaṃ anāmasitvā bhāvanā nāma natthi, tasmā tepi iminā va maggena sokaparideve samatikkantāti veditabbā. [20]

[20] 此句巴利可直譯如下：「因為不觀察身、受、心、法的修行，

此段巴利注釋文可以這樣翻譯：

若未觀照身、受、心、法中的任一法，就不能修得「毗婆舍那智」(vipassanāñāṇa)與「道智」(maggañāṇa)。因此，山達地 (Santati)大臣[21]與帕特迦菈(Paṭācārā)[22]，[59]雖說是在聽聞佛陀說示偈頌之後就克服了「憂愁與悲泣」，分別證得「阿羅漢果」與「預流果」，但是應知道，他們也是透過「四念處」的方法，才得以克服「憂愁與悲泣」。

精勤地觀照身體的威儀姿勢及其移動(kāya)，即能培養「正念」，這種觀照的對象，含括行、住、坐、

並不存在。所以應知道，他們也是藉由此道路，超越憂愁與悲泣。」

[21] 一位歌女爲了在山達地大臣面前淋漓盡致地展現其才華，於是斷食七天，卻在表演的當下倒地猝死。睹見此事，山達地大臣生起了強烈的憂愁，於是往詣佛陀請求開導。

[22] 帕特迦菈本爲富家女，她不顧家人反對，與一位守衛私奔成婚。在回娘家的路上，第二個兒子誕生的那一天，她先後失去了丈夫(被毒蛇咬死)、新生的嬰兒(被老鷹抓去)及大兒子(被河水沖走)。回到娘家時，發現父母也在前一天因房屋倒塌而慘死。接連遭遇不測的帕特迦菈，因而精神崩潰、神智瘋狂。唯在遇見佛陀之後，恢復了理智，進而聞佛說法，證得初果。

臥、彎曲、伸展及其他的動作與姿勢；另外，也可以觀照「受」(vedanā)——苦受、樂受、捨受；或者，觀照心念、念頭(citta)，亦能培養正念；同樣的，見色、聞聲、嗅香、嚐味的現象(dhamma)，也可以是觀察的對象。無論如何，唯有持續地正念觀照「身」、「受」、「心」、「法」四類法中的任一法，才能獲得「毗婆舍那慧」(vipassanāpaññā)與「道慧」(maggapaññā)。[60]

因此，如果將注意力專注於身體的姿勢或移動(kāya)、感受(vedanā)、心念(citta)，或者見色、聞聲等身心現象(dhamma)之上，就能建立「正念」，生起「毗婆舍那慧」。依此而行，持續地長養「毗婆舍那慧」，即可證得「聖道」，乃至最後證得阿羅漢道，斷除一切煩惱。因為「念處」是唯一的方法，唯有藉由念處才能斷除一切煩惱，達到「淨化」的成就，所以佛陀宣稱，「念處」是唯一的道路，只有「念處」能引導一切眾生(包含菩薩、辟支菩薩以及聲聞弟子)解脫一切煩惱。

淨除心的染污煩惱之重要

有兩種染污：一是色的染污，一是心的染污。二者之中，[61]去除心的染污，比去除色的染污更為急迫且重要。不過，大多數的人只知道要處理色的染污，在身體被汗水、泥土弄髒時，知道如何清潔身體，他們會用清水、用肥皂來清洗，有時候還會在身體塗抹香油、香膏。但是無論怎樣地清洗身體，也不可能因此而解脫苦趣的苦，以及輪迴中的老、病、死的苦；清洗身體，也不可能讓人投生到快樂的天界。只有在清除了內心的貪、瞋、痴等染污煩惱之時，才能超越苦趣之苦與輪迴的枷鎖。因此，努力去除心的染污極為重要，而去除這一切煩惱染污的方法，就是修習「四念處」。[61]

是故，禪修者必須持續地正念觀照當下身體的每個移動乃至每個感受、每個念頭，以及每個見色、聞聲等現象。當禪修者持續以正念觀照時，他會體驗到自己的心，正逐漸地去除不淨煩惱。這個體驗，讓他

更加相信佛陀本人確實曾經體驗整個淨除煩惱的過程，並據此而弘揚、教導這個方法；而且，佛陀的弟子(聲聞)就是依循此法，亦即修習四念處，才得以淨除內心的染污。

禪修者也會開始了解，修行的結果往往取決於用以保持正念相續的努力之程度。如果只有少許的努力，就只能獲得少許的利益；如果有較多的努力，就會獲得較大的利益；如果有完全的努力，那麼，就能完全去除染污煩惱(kilesa)[63]。四念處，是淨除煩惱、解脫輪迴枷鎖的唯一道路。在證得「預流道」(sotāpattimagga)也就是初果時，就能淨除四分之一的煩惱，亦即，斷除了「有身見」、「疑」、「戒淨取見」，以及會讓人墮入苦趣的貪、瞋、痴。再者，在證得「一來道」(sakadāgāmimagga)也就是二果時，就會斷除二分之一的煩惱，於此階段，較粗的「欲貪」(kāmarāga)與「瞋恚」(vyāpāda)會被斷除。接著，在證得「不還道」(anāgāmimagga)也就是三果時，因為一切的欲貪、瞋恚將被斷盡無餘，所以能去除四分之

三的煩惱。最後在證得阿羅漢道時，禪修者就能徹底地斷盡一切的煩惱。總之，「四念處」是能令心解脫一切染污煩惱的唯一之道，這個事實非常重要，我們應該永遠謹記在心。[23][64]

超越憂愁

念處之道，能令眾生免除「憂愁」(soka)之苦。換言之，持續以正念觀照身、受、心、法，是超越憂愁的唯一之道。眾生都不想有憂愁，如果有能免除憂愁的方法乃至護身符、咒語等等的話，他們一定很樂意知道。然而應知道，真正能夠去除憂愁的方法，其實唯有修習四念處。

超越悲泣

[23] 《別譯雜阿含經．102 經》：「唯有一道，能淨眾生，使離苦惱，亦能除滅不善惡業，獲正法利。所言法者，即四念處。」(T2, p. 410b)

當丈夫、兒子等至親不幸亡故時，有些人會極度憂愁乃至無法停止「悲泣」(parideva)。在這情況下，如果能精勤修習四念處的話，幾天之內[65]他們就能大大地免除悲泣之苦。循此，若能持續地修習四念處，總有一天將會徹底去除悲泣之苦。所以說，四念處也是超越悲泣的唯一之道。

滅除身苦與憂惱

身苦(dukkha)，可能會自行生起，也可能因他人的攻擊傷害而生起。此外，身苦也可能因日晒、火燒而生起。無論如何，身苦總是不適而難受的，沒有人會想遭受這種苦。「憂惱」(domanassa)，則是因不幸所引起的心苦，屬於不善法。一切眾生都受制於身苦與心苦，倘能去除此二者，就能擁有終生的快樂與安詳的生活。相信每個人都會想從身苦與憂惱中解脫出來，若人希求這樣的解脫，他只需要依循念處之道。[66]事實上，其他的解脫道路並不存在。

即便身體不受身苦之擾，如果心不安寧，還是有苦。譬如，有所求而不能遂意時，就會有焦慮、心苦的產生。又如，兒女因車禍或溺水而喪生，這類的不幸，會讓原本無憂無愁、快樂適意的心，立刻陷入憂愁與悲傷。[24] “ñātivyasana”〔親人的損減〕，意即親人死亡所引發的心苦。“bhogavyasana”〔財的損減〕，即因自然災害、盜賊等使得財富減少，而引發的心苦。“rogavyasana”〔病的損減〕，如慢性病或癌症等難以痊癒的疾病，也會引生心苦。

對重視戒律(sīla)的人特別是僧眾而言，“sīla-vyasana”，即「戒的損減」(犯戒)，會引發後悔、深刻的不安。“diṭṭhivyasana”，即「正見的損減」，是指本來信受[67]「業自作正見」，承認業力法則、生死輪迴等理念的人，後來轉而信受無因無果、死後無再生，或死後一切斷滅的邪見。在他仍相信這些錯誤見解之時，他會感到滿足，沒有任何不安，甚至可能會試著去宣揚他新接受的信仰。或許要等到他臨終

[24] 以下五種損減，參見 DN III 235、AN III 147。

之際，可怕的「趣相」現前時，他才會發現自己的錯誤。

投生到鬼道(peta)或地獄道(niraya)時，他就會了解相信邪見的錯誤。那時，他將認知到否認業果、死後再生的道理，是錯誤的，因為藉由親身的經歷，他知道自己必須承受因過去不善業所招致的「苦趣」之苦。這時候，他會懊悔自己的愚痴，感嘆自己竟會捨棄正見、接受邪見。[68]如此，悔恨與悲傷會折磨著他。

佛世時曾有兩個人，一個仿效狗的行為、一個學習牛的生活習性。佛陀告訴他們，這種效仿動物的行為，會讓人投生為狗或其他畜生。發現自己的錯誤時，兩人感到相當震驚與不安，為自己的蒙昧愚痴，哭泣不已。[25]此外，還有一位舞者，本來以為憑藉著自己出神入化的表演，將來會生到「歡喜天」(pahāsa-deva)，[26]當佛陀為她解釋，〔增長人們貪瞋痴

[25] 見 MN 57。

[26] 見 SN 42:2。參考《雜阿含經．907 經》、《別譯雜阿含經．

的〕歌舞表演只會讓人投生苦趣，那時她才了解自己向來所信受的理念竟是錯誤的邪見，而為自己的愚昧，懊惱悲泣。上述這些情形都是因「見的滅損」，而引生的心苦。同樣的，滅除這種苦的唯一方法，是四念處。

四念處，也是證得「聖道」、體驗「涅槃」的唯一之道。[69]證得「聖道」之後，「聖果」立刻生起。如緬甸語常用的表達，兩者可以綴合成一個詞——「道果」。再者，證得聖道、聖果之時，即會帶來涅槃的體驗，因此，「聖道」、「聖果」及「涅槃」也可綴合為一個複合詞——「道果涅槃」。

佛教徒在每次行善之後，往往都會作迴向，祈願所做的善行能成為自己證得「道果涅槃」(maggaphala-nibbāna)的助緣。就某些人而言，這種迴向祈願是真誠心願的表達；但對某些人來說，也許只是在效仿師長或長老的舉止，或者只是在依循傳統的儀式而已。如此，若將迴向視為例行公事而非出自真心，就不可

122 經》。

能幫助我們迅速成就解脫的目的。重要的是，要了解輪迴的過患，並真誠、堅決地希望作證涅槃。輪迴的過患，包含了生、老、病、死、憂、悲、苦、惱，眾生在每一期生命裡，皆因它們而受苦。[70]當逆境促使以前所造作的不善業的果報現前時，眾生往往就會墮入「惡趣」，歷經極度的痛苦與不幸，這些苦難只有在證得涅槃時才有辦法結束。因此，我們必須觀察、了知輪迴的過患、苦難，發願並精勤努力，以便證得涅槃，止滅一切的苦。

就一般人來說，也許今生還不能現證涅槃。但是，發願與所做的精勤努力，能確保來生擁有一個有助於作證涅槃的環境——投生到人間，且有機會聽聞佛法並予以實踐，透過這樣的實踐之後，將可證得「道果涅槃」。於此，再強調一次，證得道果涅槃的唯一方法，就是四念處修行。如果現在就開始修行四念處的話，於此生作證涅槃，並非是不可能的事。因此，想要儘快成就的人，不應只滿足於發願而已，必須現在就開始修行四念處。

這就是何以佛陀會說，為了去除「有身見」，禪修者應該儘快付諸努力，正念觀照當下生起的身、受、心、法的原因所在。

依念處而修行

已證得「禪那」的人，在修習四念處時可以進入「禪那」，從禪那出定後，立即觀照禪那心及其相應「心所」，如「尋」(vitakka)等；[72]接著，應正念觀照一切顯著的「雜多行」(即：各式各樣的行法)(pakiṇṇakasaṅkhāra)，如觸、聽、見等身心現象。持續觀察雜多行之後，若感到疲累，禪修者可再次進入禪那之中，藉此消除疲倦後，禪修者應再從禪那出定，正念觀照剛剛的禪那心，接著並繼續觀照當下生起的雜多行法。若疲累又出現，可再進入禪那消除疲勞。如此，進入禪那定與觀照雜多行法，可以持續地交替進行，直到「禪那正見」與「禪那定」逐漸增強

並完全克服了疲累。[27]之後，禪修者即能持續以正念觀照雜多行法，而不需進入禪那休息。[73]

未得禪那者如何修習毗婆舍那

《清淨道論》中載有，未得禪那的禪修者如何先依正念來觀照「四界」(dhātu)，以便開始修習「毗婆舍那」。《念處經》裡，也教導禪修者應正念觀照身體的移動與姿勢，如說：“gacchanto vā ‘gacchāmī’ti pajānāti”，這是在描述禪修者可專注於行走時變得顯著的「風界」(vāyo-dhātu)，以培養正念。其實，人們無論何時，必定處在行、住、坐、臥四威儀的任一種之中。就此，佛陀說：“puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu gacchanto vā ‘gacchāmī’ti pajānāti.”，意思是：「諸比丘！另一種正念觀察的方法是，在行走(移動步伐)的時候，正念觀照行走的威儀(iriyāpatha)」。所以，行走時，禪修者應對行走保持正念、正知[74]；

[27] 見 Ps I 387-388。

同樣的，在站立時，應對站立的姿勢保持正念、正知；躺著時，也必須正知自己正躺著。佛陀還說，禪修者不僅必須對此四威儀保持正念、正知，也應對每個威儀姿勢的細節，保持正念、正知。以坐姿而言，正念觀照的範圍包括「坐」的威儀姿勢、頭部的姿態如抬仰或垂下，以及隨著呼吸而現起的腹部起伏。

毗婆舍那修行的準備

剛開始投入禪修時，大多數的禪修者是採用坐姿來修習毗婆舍那。就此，佛陀曾教導禪修者以盤腿端坐的坐姿來修習。有三種盤腿坐(pallaṅkaṃ ābhujati)的方式：[75]

(1) 如佛像那樣〔雙盤〕。

(2) 小腿前後平放或交叉，膝蓋外張〔散盤〕。

(3) 坐在小腿上，大腿、膝蓋彎曲併攏。即緬甸女眾的傳統坐姿。

禪修者可隨個人喜好，選擇上述坐姿的其中一

種。選擇的重要指標是確保所採用的坐姿，能讓毗婆舍那修行的時間維持長久，因為若能長時地修習毗婆舍那，全然不移動、不改變姿勢，就易於得「定」(samādhi)。如果禪修者是在證得「禪那」之後才修「毗婆舍那」，將會較容易證得「毗婆舍那智」。一開始就直接修行毗婆舍那的人，則需要更大的努力以便獲得定力，[76]因此，培養長時間修習毗婆舍那的能力，是很重要的。

佛陀也教導，盤腿而坐時應保持上半身挺直。若彎腰駝背，就是身精進的懈怠，如此會令禪修者難以獲得定力。因此，上半身必須保持挺直，如此有助於我們的正念觀察。上半身保持挺直之後，必須將正念導向禪修的所緣，譬如，若是修習出入息念，就把注意力集中在鼻端，持續地念住鼻息的出入。

身隨觀念處的修習

禪修者盤腿而坐，修習毗婆舍那時，可以從正念

觀照身體明顯的色法開始。[77]只要身體仍維持坐姿，禪修者便可藉由正知身體的坐姿來培養正念。不過，長時地專注在坐姿這單一所緣上，並不需要特別的專注力，如此容易產生昏沉、怠惰。因此我們教導禪修者念住腹部，正念觀照當下發生的腹部起伏移動。實際上，至今已有許多人依循這樣的身隨觀念處的教導來修行，從而獲得佛法的真實智慧。

所以，我們教導禪修者應正念觀照腹部。在正念觀照中，他將會觀察到每當吸氣時，腹部便上升——這是因為腹內張力與推力增加的緣故，同時也是「風界」(vāyo-dhātu)特質的顯現；他也會觀察到，每當呼氣時，腹部便下降——這是張力減少的結果，同時也是風界特質消失的呈現。[78]當腹部上升時，禪修者應當正知這上升的過程，並在心中予以標記；同樣的，當腹部下降時，禪修者必須正知這下降的過程，並在心中予以標記。此乃根據佛陀所教導的觀照「行威儀」的方式：「行走時，知道『在行走』。」注釋書為了說明(經中解釋「威儀的觀照」時所用的)「在行走」

這日常用語，乃是意指禪修者藉由念處覺知了「想走的動機」與「風界的特質」，而作如此注釋：

Gacchāmīti cittaṃ uppajjati, taṃ vāyaṃ janeti.

這句巴利注釋文的意思是：想要行走的動機首先於心中生起，這個動機(或說「心」(citta))，引生風界特質的顯現[28]。[79]就此而言，修習毗婆舍那的禪修者，能親身體驗佛典中所描述的這些事實。

所以，在腹部上升時，必須觀照上升的移動，並於心中做標記；同樣的，腹部下降時，必須觀照腹部下降的移動並做標記。標記時，重要的並不是使用什麼字句語詞，而是要念住當下生起的現象，了知所觀察的現象的本質。再者，觀照腹部上升時，我們的正念必須持續，從腹部一開始上升直到結束，正念都不應間斷。當「定力」增強之時，緊、推、移動等特質，會自行變得明顯可辨。若採取坐姿，保持身體不動[80]，腹部的起伏可說是最為明顯的。總之，禪修者

[28] 此段引文的重點，乃在說明腹部起伏移動乃風界特質的顯現，並非意指腹部起伏移動需要動機引發。

必須不間斷地以正念觀照腹部的起伏移動。當上升結束時下降便開始，當下降結束時上升便開始。正念與正念之間必須相續無間，不應有所中斷。

低頭時，禪修者應該注意、正知低頭的動作；抬頭時，也同樣必須注意、正知這些移動。此外，無論是彎曲或伸直，當這些動作生起時即應立刻觀照它們。如果打算從坐姿換成立姿之際，同樣必須在心中做標記，並明覺起立的整個過程，此時，禪修者應以正念持續觀照身體變輕、肢體逐漸伸展的過程，從開始移動一直到立姿完成。立姿確立後，即在心中做標記，正知自己正在「站立」，[81]這時候，禪修者會了知身體有緊的感受，此乃風界特質的顯現。同樣的，從站姿換成要開始行走時，禪修者必須正知自己要行走；乃至行走時，將正念放在交替的腳步，觀照左腳、右腳的步伐移動——此時，正念必須跟隨步伐的整個過程，從腳的提起、推出到放下。觀察腳步移動的恰當方式是，每個步伐應含有三個觀察點：(1) 腳的提起；(2) 腳的推出；以及(3) 腳的放下。當定力增強時，

禪修者即能辨別：「腳的提起」與「了知提起的心」、「腳的推出」與「了知推出的心」、「腳的放下」與「了知放下的心」。這就是辨別「色法」(rūpa，身體現象)與「名法」(nāma，心理現象)的智慧。[82]

當定力更強時，禪修者也會觀察到想走的意欲、動機，此吻合先前曾引用的巴利注釋：“gacchāmīti cittaṃ uppajjati, taṃ vāyaṃ janeti”。這樣的了知，源自修習身隨觀念處時的親身體驗，而非從經教的學習中所得的二手知識。未修習毗婆舍那的人，不會具有這種智慧。若要證明此事，可以試著動一下食指，看看自己是否能觀察得到，在心中先行生起的想要移動食指的「動機」、「意欲」。我們也許能理解，令食指移動的動機會先行生起，但是我們卻無從得知，這個動機如何生起。我們也可能理解，因為心中先有動機的生起，才有抬頭、低頭等的動作產生，不過我們並不知道，驅使著這些動作的動機，是如何生起的。[83]

相對的，就一個持續修習正念的禪修者而言，只

要他的身體有任何動作，他都能夠清楚地觀察到想要移動身體的動機。如此透過實際的體驗，禪修者獲得直接親證的智慧：想移動的動機先行生起，這個動機引生身體的移動(vāyo-rūpa，風界色)。再者，隨著親證智逐漸地擴展而廣為運用時，禪修者了知，風界色遍滿全身，此風界色依循心的指示，引發向前的移動或向後的移動。進一步的，當定、慧更增長時，禪修者會觀察到，每一個動機，以及變換姿勢、肢體移動時所包含的每個動作，並不會從一處移動到另一處，只會隨著每次肢體移動的結束而消逝。這清楚地證明，一切皆無常，並沒有一個「我」(atta)在移動。如此，禪修者親自了知[84]，移動或更換姿勢的過程，乃是想要移動的「心」——或者姑且稱之為「動機」、「意欲」——與相對應的「色」所組成。

在修得此親證智之前，凡夫的想法通常是：「因為我想走，所以我走」、「因為我想站，所以我站」、「因為我想坐下，所以我坐下」、「因為我想彎曲，所以我彎曲」、「因為我想伸直，所以我伸直」、「是

我想走，也是我在走」、「是我想站，也是我在站」、「是我想坐下，也是我在坐下」、「是我想彎曲、伸直，也是我在彎曲或伸直」…。大抵而言，凡夫總是懷有諸如此類關於「我」與「常」的邪見。然而，禪修者藉由正念觀照身體的移動、威儀而獲得毗婆舍那智，在正念觀照想走的心與行走之際所包括的色法時，他會清楚地了知，心(citta)與色(rūpa)個別地在不同的時間點，不斷地生滅。[85]

法具有可親見的性質

佛陀曾說，他所宣說的法具有“sandiṭṭhika”〔可親見〕[29]的性質。此乃意指，精勤實踐佛法的人必然能夠獲得親證的、直接的智慧。而我們所弘傳的，也就是這樣的「佛法」(dhamma)。任何人只要努力實踐，都能夠親證這個法。總之，向大眾宣講開示的目的，是想提供大家毗婆舍那的修習方法。信受此法並依法

[29] Ps III 277: “Tattha **sandiṭṭhikan**ti sayameva daṭṭhabbaṃ paccakkhaṃ.”

修習毗婆舍那的人，將親身體驗、了知：存在的只是名、色之聚集而已！一切的現象都是無常的(anicca)、苦的(dukkha)、無我的(anatta)！若人獲得這樣的智慧，便將成為「佛法具有“sandiṭṭhika”性質」的一個例證。換言之，“sandiṭṭhika”的性質，保證若人依法修習毗婆舍那，必定可獲得直接親證的智慧。[86]

依於正精進來修習毗婆舍那的人，必能獲得直接親證的智慧；反之，如果缺乏正精進，就不會有那樣的成果。所以說，如果在一開始就缺乏精進，終而導致修行毫無成果，對此我們也無可奈何。總之，只有實際精勤修行，才能獲得期望中的成果。來到我們禪修中心的禪修者之中，那些老實遵循禪師的指導而精勤修習四念處的人，很多已證得直接親證的智慧；相對的，那些未正確依循教導的人終將無法見到真實的法。後者之中，有少數人可能會誤以為：因為自己無法證得親證的智慧，所以別人也不可能證得；乃至，他們會對此做出負面的評論。然而應知道，未能獲得親證的智慧，可能是由於修行不力或方法不正確使

然。對於這種由於修行不足或不正確而導致的失敗，我們也莫可奈何。

佛陀曾說：禪修者必須以正精勤(sammappadhāna)親身修習四念處，[87]佛陀只能給予教導；任何修習念處的人，將可從煩惱與輪迴解脫。[30]如此，修習毗婆舍那的人將能證得直接親證的智慧，並從輪迴解脫。對於那些不修習的人，佛陀也無法將他親證的智慧，直接贈予他們。至此，我們已提供關於「身隨觀念處」的充分訊息。接下來，在說明「受隨觀念處」之前，要跟大家先講述與「身隨觀念處」有密切關係的「心隨觀念處」。

心隨觀念處的修習

致力觀照身體的移動與姿勢，如腹部的起伏與坐姿等等之際，觀照的心，容易分心去注意其他地方。在剛開始禪修的時候，往往無法避免這種情形。禪修

[30] MN II 11; SN 22:58.

者雖然身在禪修中心，[88]嘗試以正念觀照著身體的移動與姿勢，他仍可能會分心，譬如想像著與某人會面等等。只要諸如此類的妄想生起，禪修者就必須觀照這妄想。總之，心中生起了某念頭，即必須予以觀照。若想像自己在行走，要觀照它；若想像到達了某處，也要觀照這個到達某處的妄想；若心中出現某種期望、欲求或瞋心，這些都必須予以正念觀照。如此持續觀照之後，禪修者將能覺察且真正了知念頭、想像等心理現象的本質。一開始，禪修者可能不知道心會這樣遊移不定，只有在觀察到許多妄想、想像，出現在心中之後，禪修者才知道這個事實。一旦這類的妄念、想像現起，禪修者必須立刻觀照它們。如此觀照它們時[89]，那被觀照的妄想就會停止而不再持續，這時候，禪修者應再回來觀照腹部起伏。當念與定增強時，在觀照腹部起伏期間所生起的種種雜念，會立即被覺察。之後，「念根」將會更強而有力，只要心有將脫離身念處的禪修所緣之傾向時，禪修者就能立刻觀照到這個傾向，觀照後，心將游移的傾向就

會消失。這時候，禪修者必須再回到腹部起伏的觀照。如此，正念觀照每個生起的念頭、想像，就是在修習「心隨觀念處」。

依據《念處經》(*Satipaṭṭhānasutta*)，佛陀曾說，禪修者對於任何的心識、念頭，皆應如實觀照。禪修者必須覺察、觀照[90]與有貪、無貪、有瞋、無瞋、有痴、無痴相應的心。必須覺察、觀照與昏沉相應的心，以及與懶惰相應的心。乃至，與「禪那」相應的心及未與「禪那」相應的心，也應當加以觀照——但是，這兩種心是證得禪那者才能觀察的。禪修者也必須覺察、觀照「有上之心」和「無上之心」，這也是證得禪那者才能做的觀察。同樣的，應當覺察、觀照有定的心與散亂的心。此外，禪修者亦須覺察、觀照那令煩惱遠離的觀照心，以及未正念觀照的心。以上，含蓋了「心隨觀念處」裡所列舉的應當正念觀察的十六種心。[91]

受隨觀念處的修習

以坐姿持續修習念處一段時間之後，會產生肌肉疲累、僵硬、疼痛的現象，身體感到極不舒服。這個時候，必須以正念觀照最顯著的苦受(vedanā)。也就是說，如果感到肌肉疲勞、緊繃，應如實加以觀照。同樣的，熱、痛、癢等的感受，也應在它們生起時，即加以觀照。正念觀照這些不舒服的苦受之際，它們可能會變得更劇烈，這時候，禪修者也許會想要移動身體，但是禪修者不應該立刻這麼做，他應該觀照這個想移動的心，忍耐不舒服的苦受，繼續修習正念。這樣的忍耐被稱為“kantisaṃvara”(堪忍的防護)。禪修者唯有忍耐、持續地培育正念，他才有可能獲得定力(samādhi)，並藉由定力修得「毗婆舍那智」與「聖道智」等[92]，如此，方得以作證「涅槃」。相對的，如果缺乏忍耐，經常更換身體的姿勢，禪修者將難以修得定力。未得定，就不會有「毗婆舍那智」，也就無法證得「聖道智」、「果智」、「涅槃」。

因此，禪修者必須投注最大的忍耐力，正念觀照苦受。當念與定的力量增強時，那原本難忍的苦受，

將會消失，像是突然間被拿走一樣。有不少曾被醫生宣告患有不治之症，存活機率微渺的人，他們後來修習了毗婆舍那，因修習正念毗婆舍那而使得疾病獲得了痊癒。無論如何，禪修者必須盡其最大的忍耐，堪忍那些不舒服的苦受，同時持續地以正念觀察這些苦受。如果不舒服的苦受變得更加猛烈以致於難以堪忍之時，禪修者可以移動身體，但這個時候，[93]同樣必須先正念觀照想要移動、改變姿勢的「心」(citta)，然後再持續觀照身體的移動過程，之後，禪修者應再回去念住腹部的起伏移動。

若心感到焦慮、不安，應當覺察、觀照它們，直到它們消失。同樣的，由於身的樂觸而生起的任何樂受，應被覺察、觀照。乃至，由於心喜悅而生起樂受，以及不苦不樂的感受生起之時，也都應當覺察、觀照。不苦不樂的感受，也稱為「捨受」，通常隱晦而難以覺察，當「毗婆舍那智」到達相當高的階段時才容易觀照得到這類捨受。「樂受」稱為“sukhavedanā”，「苦受」稱為“dukkhavedanā”，「不苦不樂受」稱

為“upekkhā-vedanā”[94]。它們不會同時生起，一次只會出現一種受。無論如何，任何感受生起之時，都必須以正念加以觀照。

法隨觀念處的修習

任何生起的現象，若不屬於上述的身體移動、威儀姿勢，也不是心識、念頭，亦不是苦、樂等感受，則可歸為「法念處」的範圍，例如見色、聽聲、嗅香。如此，當專注於腹部起伏時，若見到形色、聽到聲音、嗅到氣味，禪修者同樣必須如實觀照這些現象。相同的，若用餐時，嚐到食物的滋味，禪修者應當觀照這個味覺；[95]身體碰觸外物時，應當觀照這個觸覺；若有任何的想法、念頭出現，應當正知它們。如此正知、正念的修法，符合《念處經》「法隨觀念處」中關於「入處」的教導：“Cakkhuñca pajānāti; rūpeca pajānāti.”。

當想要獲得某事物的貪欲生起時，禪修者必須覺

察、觀照這個貪欲。當喜歡或執著某個感官外境時，他也必須覺察、觀照這個執著。以上，是觀照貪欲蓋(kāmacchanda)的略說。再者，當「瞋恚」(vyāpāda)生起時，禪修者必須覺察、觀照這瞋恚。同樣的，當「昏沉與懶惰」(thīna-middha)、「掉舉與後悔」(uddhacca-kukkucca)生起時，必須正知它們。若生起了對佛陀與佛法的懷疑時，也必須如實地了知這個懷疑——有時候，禪修者會誤以為這些懷疑是不可或缺的理性分析。[96]若在念住腹部起伏時，禪修者對修習的方法有所懷疑，他也必須正知、觀照這個懷疑。如此正念觀照，符合《念處經》「法隨觀念處」中有關「五蓋」的教導。

倘若在念住腹部起伏的當下，任何視覺、聽覺，或貪心、執著等的現象變得明顯時，禪修者都必須以正念覺知這些現象。

如此修習正念之時，沒有任何身心現象是應被忽略而不加以觀照的，任何當下生起的五蘊，都是正念的觀照範圍。以上，我們已說明所有應被正念觀照的

項目。簡單地說，應當觀照當下的：身體一切的移動、姿勢；所有的心識、念頭、想法；所有的苦、樂等感受；[97]同樣的，其他身心現象變顯著時，禪修者也必須加以觀照。以上所述，即涵蓋了全部四念處的修習。

有些人認為我們所教導的念處修行方法只有觀照腹部的起伏，因而有些負面的批評。然而，那並不是事實。實際上，我們教導以念住腹部起伏為「根本業處」，並觀照每個生起的心念、感受與其他身心現象；當證得「壞滅智」時，便不需要根本業處，正念所及的範圍會變得非常的廣，以至於何任的身體移動、姿勢、心念、感受和其他身心現象生起時，會依其變得顯著的順序，次第地成為正念觀照的對象。[98]

名色辨別智

禪修者剛開始修習四念處時，心仍然散亂不安，注意力分散難以集中，這樣的心稱為「蓋心」(nivāraṇa-

citta)，意指如此的心會障蔽或阻礙定力的發展。每當這種心出現時，禪修者必須覺察、觀照而捨棄它。捨棄這蓋障之後，當念(sati)與定(samādhi)變強之時，心就不會散亂不安。如此，正念與觀照力會持續地進步，正念觀照的心會一個接一個地生起。乃至，每個相續生起的心都致力於正念觀照，純粹而清淨，這就是「心清淨」(cittavisuddhi)。獲得心清淨之後，禪修者將能清楚地辨別正念的所緣，與正念的心。在之前，禪修者會以為[99]，做為正念的所緣的身體，和能認知的、正念觀照的心，都是同一個「我」。但是，現在禪修者不再這麼認為，他能清楚地辨別身與心。換言之，禪修者了知正念的所緣如腹部起伏是「身」，它和屬於「心」(citta)或稱「名」(nāma)的能認知的正念(sati)，並不相同；又如，觀照肢體的彎曲、伸直，或身體的移動、姿勢的改變，或站立、行走，或舉腳、跨出、放腳等等之時，所觀照的「色」(rūpa)，和能觀照的「心」(citta)或稱「名」(nāma)，二者全然不同，不可能將它們混為一談。這就是所謂的「名色辨別智」

(nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa)，能夠清楚地辨別名法與色法的不同之智慧。當能清楚分辨名法與色法之時，就〔暫時地〕去除了本來誤以為名、色是單一的「人」、「我」的「我見」(attadiṭṭhi)。[100]如此，禪修者〔暫時〕去除我見而可分辨名法與色法的差異，即是「見清淨」(diṭṭhivisuddhi)。

緣攝受智

正念觀照腹部起伏或坐姿等之時，若出現疲累、熱受、疼痛等現象，禪修者對這些現象應加以正念觀照。在修習念處的期間，若想要改變姿勢、想要彎曲或伸直肢體等等，也必須覺察、觀照這些動機、意欲(wish)。只有在覺察這些「意欲」後，禪修者才可以改變姿勢、移動身體；且在移動身體之時，必須緊密地觀照整個過程。如此，禪修者將會體認到，因為有想要改變姿勢的心生起，才有姿勢的改變；因為有想要彎曲、伸直的心生起，才有彎曲、伸直的動作。至此，禪修者將會清楚地了知，想要改變姿勢、彎曲肢

體、伸直肢體的心理推力，或說「意欲」，[101]是引生姿勢改變、彎曲肢體、伸直肢體的原因；並沒有一個「我」(atta)在執行這些工作。換言之，存在的只是做為原因的「心」和做為其結果的「色」。

行走的時候，正念觀照腳步的提起、跨出與放下之際，每個想走的心，想提起、跨出、放下腳的心，將變得極顯著。禪修者會覺察到，並觀照這些想走的心，想舉腳、跨腳、放腳的心。藉由如此的正念觀照，禪修者體認到：因為想舉腳的心生起，才有舉起腳的動作；因為想跨出腳的心生起，才有跨出腳的動作；因為想放下腳的心生起，才有放下腳的動作。禪修者因此獲得直接親證的智慧，了知這些是因果關係的顯現。並且，當正念觀照見、聽等現象時，禪修者清楚地[102]了知其中的因果關係：在見物的時候，因為有眼與可見色的存在，所以才有眼見物的現象；在聽聲時候，因為有耳與聲音的存在，所以才有耳聽聲的現象。禪修者依其智慧的深度，會對以「無明」為首的相續因果關係有不同程度的體認：因為未修習毗婆舍

那，所以有不知聖諦的無明；無明導致執著與自滿，自滿與執著導致貪愛；為貪愛所役使，人們造作身、語業行以滿足貪愛；善行會帶來善果，不善行則帶來不善果。

這樣的了知讓禪修者深信，種種現象裡並沒有誰創造什麼，就只是五蘊的因果關係而已。此即「緣攝受智」。當此智更成熟時，禪修者將會了解：此因果關係必定曾在過去世運行，同時也將適用於未來世。這就是「度疑清淨」(kaṅkhāvitaraṇa)[103]。至此，禪修者會去除對三世的疑惑(如：自己是否曾存在於過去世)。

無常隨觀智等的修習

當念力與定力成熟時，正念觀照腹部起、伏之際，禪修者將開始看到腹部起、伏移動各自的開始與結束。觀照肢體彎曲、伸直時亦然，禪修者將開始觀察到彎曲動作與伸直動作各自的開始與結束。在正念觀

照腳的舉起、跨出與放下時，也將觀察到此三項移動各自的開始與結束。對這些動作的生起與滅去之了知，帶給禪修者親證的智慧，讓他得到這樣的結論：一切都是無常的。[104]

正念觀照疼痛的苦受時，他也將能觀察到苦受的開始與結束。在觀照苦受之際，禪修者會體驗到苦受逐漸的消失乃至止息。這樣的了知讓禪修者得出如此的結論：難忍的苦受，生起後又滅去，故是無常的。以上，是就「觸知智」(sammasanañāṇa)期間，對於名相續、色相續 (santati)的生起與滅去之了知。所做的扼要闡述。

之後，當修得「生滅智」(udayabbayañāṇa)時，在禪修者的觀照裡，無論腹部的起或伏，都不再是單一的移動而已。禪修者會看到一個腹部上升的移動，是由三、四、五或六個等不同的移動所構成；同樣的，一個腹部下降的移動，也是由三、四、五或六個等不同的移動所構成。之後，禪修者將觀察到一連串快速消逝、閃現的移動。就此，對無常性質的了知，會愈

來愈明晰、穩固。[105]

若達到這個階段，在每次彎曲或伸展肢體時，禪修者會清楚地觀察到一連串的小移動快速地接續出現。觀察疼痛時，疼痛會像是許多個別的疼痛生起後迅速地滅去。同樣的，正念觀照「聽聲」的現象時，會觀察到一個「聽」的過程是由許多個別的「聽」的現象所構成，每一個在生起後即迅速滅去。乃至後來，這滅去的現象會變得極為顯著。具備殊勝智慧的禪修者，能輕易地觀察到所念住的心，以極快的速度在消逝。無論正念觀照什麼所緣，他將只清楚地見到所緣的滅去。[106]如此，每次觀察滅去時，他便體證無常相。這是真正的「無常隨觀智」(aniccānupassanāñāṇa)。

修習四念處的初期，當禪修者正念觀照威儀姿勢以及如腹部起伏等的身體移動時，他仍會觀察到或想到腹部、身軀、手、腳等的形狀、輪廓。但是，當「壞滅智」(bhaṅgañāṇa)成熟時，他就不會再觀察到或想到這些形狀、輪廓，他只會觀察到一連串的消逝、壞滅。

因此，無論是身體的移動 (如腹部起伏或肢體屈

伸) 、威儀姿勢、感受、心識、念頭、身心現象的特質與因緣，乃至正念觀照心，禪修者皆能觀察到它們迅速地消逝、滅去。如此，每次正念觀照時，就會生起「無常隨觀智」。當禪修者了知無常相之時[107]，他也會了知，一切皆是苦的，沒有什麼事物是可以依賴或值得追求的，而且，並沒有恆常不變的「我」(atta)存在。如此漸進地證得了真實智慧，是最令人雀躍、滿意的事。這是成就「壞滅智」時的狀態。

然而，禪修者不應滿足於這樣的成果。在正念觀照的過程中，當禪修者持續觀察到一連串身心現象迅速滅去時，他會感到害怕悚懼，這是「怖畏智」(bhayañāṇa)。當禪修者認為這些「有為法」是可怖的，他就會視它們為充滿過患、過失的事物，這是「過患智」(ādīnavañāṇa)。了解到有為法的過患時，禪修者會對它們感到厭惡、不欣悅，這是「厭離智」(nibbidāñāṇa)。不悅與厭惡感，引生想要從名色重擔解脫的冀望，這個狀態即是「欲解脫智」(muñcitukamyatāñāṇa)。因為這冀望，禪修者必須再回

頭繼續修習念處，以便證得所希求的解脫，[108]這是「審察智」(paṭisaṅkhā-ñāṇa)。當重拾的正念趨於成熟時，禪修者就不再需要特別的努力，這時候，他的正念能夠穩固地持續而不衰退。大約只有開始的五個乃至十個觀照心需要特別努力作意，之後，正念的所緣會自動地現前，觀照心也會自行順暢地運行。如此輕易地即能建立起正念的能力，讓禪修者以為他似乎只需要維持坐姿就足夠了。通行無阻的正念如此確立之後，樂受或執取便不會生起；對於一連串心識迅速地滅去的現象，禪修者也不再感到任何怖畏，並且，也不再看到「有為法」的過患，他只是不斷地如實觀照。此即是能令禪修者對一切有為法保持中捨態度的「行捨智」(saṅkhārupekkhāñāṇa)。證得「行捨智」時，禪修者可以一氣呵成地維持最佳的正念，長達一至兩個小時而不間斷；[109]也不會有任何因身體疲累而產生的僵硬或麻痺，乃至完全沒有任何的苦受(不舒服、疼痛)；念處修行很順暢地進行兩、三個小時，像才歷時一會兒而已。這些是極微妙、殊勝的「行捨智」之特

色。

體證涅槃

當毗婆舍那智隨著持續的正念與微細的覺照力而愈加成熟時，觀照的速度會變得更迅速。這時候，在任何的身心現象生起之際，禪修者即會清楚地見到它們滅去，此種特殊的覺照力稱為「至出起觀」(vuṭṭhāna-gāminivipassanāñāṇa)。持續觀照這些迅速滅去的現象時，被觀照的現象與能觀照的心，將雙雙進入止息的狀態。這就是透過觀、道、果而證得了「涅槃」(nibbāna)。《彌蘭陀王問經》對於證得涅槃的過程，有如此的說明：[110]

> 當禪修者的心，正念觀照當下生起的名、色現象時，心超越轉起的名、色之流，而進入與名、色之流完全相反的狀態。若人正確地修行，並證得名、色之流徹底止息的境界，他就被稱為

是：「證得涅槃」。[31]

修習毗婆舍那的禪修者，必須專注於觀照名色法的不斷生滅現象，所以，禪修者總是將「念」導向名色法。在最終的時候，觀照的心會自行專注於一切名色止滅的狀態，這是被觀照的色與能觀照的心，徹底止息而產生的解脫——沒有可觀察的所緣，也沒有能觀所緣的心現起；沒有念頭或其他心識活動，只是了知它們皆息滅。應知道，這就是「作證涅槃」。[111]

斷除有身見

如此體證涅槃，就是證得了「須陀洹聖道智」(sotāpatti-ariyamaggañāṇa)。證得此智的人，將徹底斷除「有身見」，因此不會再把名色現象當作是能見、能聽的「我」，不會執著「我見」。

---

[31] Mil 326：「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』。」(Tassa taṃ cittaṃ aparāparaṃ manasikaroto pavattaṃ samatikkamitvā appavattaṃ okkamati. Appavattamanuppatto, mahārāja, sammāpaṭipanno “nibbānaṃ sacchikarotī”ti vuccati.)

凡夫(puthujjana)總是誤以為：「我」在見、「我」在聽、「我」在站、「我」在坐，這即是將所知的觸色和名蘊，錯當作是「我」(atta)的「有身見」(aakkāyadiṭṭhi)。預流者，則不再有此「有身見」。在完全斷除「有身見」之後，就不會再造作那些能導致「苦趣」(apāya)的惡行(duccarita)或不善業(akusalakamma)；[112]過去曾做的惡行、不善業，也不會令他投生到「苦趣」。如此，他即徹底從「苦趣」的苦解脫出來，也就是，不會有墮入地獄、畜生、餓鬼及阿修羅道的危險。須陀洹聖者，只會投生在人間或天界，而且最多投生七次。在這七世之中，他將證得阿羅漢果，斷除一切的苦。因此，徹底斷除「有身見」極為重要，如佛陀在《劍經》(*Sattisutta*)所說的：

> “Sattiyā viya omaṭṭho, ḍayhamānova matthake;
> sakkāyadiṭṭhippahānāya, sato bhikkhu paribbaje” ti.

意思是：「念知輪迴(saṃsāra)之苦的比丘，應該迅速地去除『有身見』(sakkāyadiṭṭhi)，[113]就像胸口被插

了一把劍或頭頂著火的人，想要趕緊地消除痛苦一樣。」

實際修習毗婆舍那道支，以獲得親證智

我們以《劍經》的偈頌做為今晚演講內容的基調，用了一個半小時的時間，談論毗婆舍那修行的大部分論題。現在該是結束演說的時候，以便我們能夠當場依據佛陀的教導，實際練習毗婆舍那的修行。請諸位先動一動，舒緩一下身體的疲累與緊繃，然後採取舒適的坐姿。因為接下來的練習不需要用到眼睛，所以請閉上雙眼。接著，請將注意力引導到腹部。當腹部膨脹、上升時，注意它「上升」；當腹部縮癟、下降時，注意它「下降」[114]。在心中標記這些現象的時候，不需唸出聲，重點是要實際念住、觀照這些移動。也就是，必須持續地念住於腹部上升的整個過程，從它開始到結束；同樣的，必須念住於下降的整個過程，從它開始到結束。若在念住腹部起伏之際，心跑到其

他地方，這時你應當覺知心的散亂，〔觀照後〕然後再回來繼續觀照腹部起伏。若身體不舒服的感受如緊繃、熱或疼痛等，變得劇烈而難以忍受時，你必須直接觀照這些感受，約五個觀照之後，再回到腹部起伏的觀照。若聽到聲音，在心中標記「聽到」，然後再回去觀照腹部起伏。就目前的情況而言，這些說明應足夠了。我們接著就來練習三分鐘。

【三分鐘後】

現在，時間已過了三分鐘。在一分鐘內，你可能觀照腹部的起伏移動三十到六十次，視個人呼吸的頻率而定。[115]每次的觀照，都含有八道支(maggaṅga)。首先，為「念」而做的努力，是「正精進」；「念」本身即是「正念」；把心穩定地固定在所緣上的能力，是「觀剎那定」(vipassanākhaṇikasamādhi)〔，即正定〕。此三支道支，乃屬於「定蘊道支」。其次，正確了知所觀照的現象，是「正見」。初修毗婆舍那時，在未獲得定力之前，並不會有「正見」，但是禪修者會漸漸地對名、色的「相」、「味」、「現起」有一些基

本的認識。當定力增強時，他將能區別名與色的差異，乃至了知業行及其結果的關係，之後，無常、苦、無我三相也會清楚地顯現，[116]如同可觸摸得到的事物一樣。如此漸進修得的智慧，是正確的了解，所以它們被稱為「正見」。「定」可以把心固定在所緣上，以幫助心獲得「正見」；「正思惟」則會引導正念觀照心，為它指引方向。「正思惟」與「正見」，乃屬於「慧蘊道支」。加上之前的三支「定蘊道支」，就有五支道支。注釋書將此五支稱為「能作道支」(kārakamaggaṅga)，意指此五道支團結合作，共同維持正念觀照的進行。

「戒蘊道支」，即「正語」、「正業」、「正命」，此三支在初始修行時持戒之際即已確立，而在修習四念處時，持續保持著。因此，上面所說的五支道支再加上此三支，於每個觀照裡就包含了所有的八道支。[117]「道支」(maggaṅga)，是聖道的構成分子。具足此八項構成分子時，聖道已然形成——這條聖道會導向涅槃。如此，修習具足八道支的四念處之時，每個

觀照心都能讓人更加靠近涅槃。如同每個腳步能令行人更接近目的地一樣，每一次的正念觀照，都使禪修者更接近涅槃。

倘若一分鐘內可做五十次的觀照，在剛剛練習念處修行的三分鐘期間，我們已具備了一百五十個觀照。若某人可能在完成一千次的觀照之時，便足以證得涅槃，那麼，他只需再修習八百五十個觀照，在完成這些觀照、圓滿所需的觀照次數之時，即可證得涅槃。因此，若你無法前往禪修中心密集修習四念處，那麼你可以依據今晚所學得的方法，在自己的家裡持續練習[118]。不管是十分鐘、五分鐘或一分鐘，只要有空閑的時間，就可以練習。如此，在每次練習正念觀照之時，你就是在累積殊勝的功德與波羅蜜，而這樣做，並不需要花費任何費用。如果你持續地精勤修習，在因緣條件具足的時候，將會依序證得各毗婆舍那智，乃至最後依「聖道智」體證涅槃。體證涅槃時，即徹底根除「有身見」，一勞永逸地免除苦趣之苦。這時，在最多七次的投生期間，就能證得阿羅漢道、

果，滅除一切的苦。因此，若人想永久地免除苦趣之苦，乃至想要徹底止息一切苦、想要永恆的快樂，他只需要依照今晚所學習的方法，持續地修習四念處。

演講已進行近兩個小時，最後，讓我們藉由迴向來分享功德，結束這次的演講。

願我們的父母、親戚、共聚此處的人、天人，以及一切眾生，分享我們今日布施(dāna)、持戒(sīla)、禪修(bhāvanā)、服務(veyyāvaccaṃ)、說法(dhammadesanā)及聞法(dhammasavana)所得的功德！

願一切眾生，獲得他們可分享得到的功德！

願他們的身、心，皆得安詳與快樂！

第二篇

法的醫療：毗婆舍那治病的個案

英譯序

1974 年，馬哈希尊者曾在仰光大學為學生們演說毗婆舍那修行。那次演講的內容，經整理編輯成書[1]。兩年後(1976)，馬哈希尊者為該書增編一個附錄，*Dhamma Therapy: Cases of Healing through Vipassana* (《法的醫療：毗婆舍那治病的個案》)，即是此附錄的英譯。讀者閱讀此書時應會發現，馬哈希尊者所撰寫的前言與結語部分，是相當學術性的作品。正文部分，則是多位資深禪修老師(kammaṭṭhānācariya)所經驗或所指導而記錄下來的事蹟，描述禪修者在為法精進時，治癒自身疾病的事例。

翻譯的一個重要原則是譯本要忠於原稿，因此譯者一方面避免過於直譯的危險，但仍盡可能地堅守忠於原稿的原則。尤其將巴利迻譯為英文時，譯者保留原書裡的 Nissaya 方式——緬甸巴利學者慣用的一種翻譯方式。雖然 Nissaya 並不全然可稱為逐詞的巴緬

[1] 即本書第一篇〈毗婆舍那講記〉。

對譯，但已相當接近，因為每個巴利單詞或片語之後都附有相對應的緬文翻譯。使用此方式進行翻譯時，在巴利詞彙之後即跟著緬文譯詞〔，二者間廁編排〕，且會將巴利的語序依緬語語序重新安排，以便使緬文譯文流暢可讀。[ii]之所以能這麼做的原因，大抵來說，乃緬文的句法結構通常和巴利句法結構相近，英文句法則不然，很多時候幾乎與巴利相反。乍看之下，這種翻譯方式或許有過於拘謹、賣弄學問之嫌；然而事實上，與一般的翻譯相比，這種方式讓譯者擁有較多的空間使其翻譯更加精確、清楚，同時也可使那些有能力閱讀巴利的讀者評鑑其譯文。而本書的編排方式，能讓一般讀者完全略過巴利原文而流暢地閱讀英譯。譯者的想法是，上述的優點遠超過必須重排巴利語序所帶來的不便。

譯者也藉此機會，嘗試用另一種幾近直譯的方式，翻譯緬文的一些常用字詞。如此做，不為標新立異，而是要讓讀者也能欣賞緬文詞彙的豐富性。舉例來說，一般的英譯詞「冥想」(meditation)，其實並不

能充分傳達「為法努力」(dhamma-striving)或「努力修習正念」(striving-in-mindfulness)的特殊義涵，還可能由於其多義而被人誤解，尤其是那些未曾修習毗婆舍那的人。我們會在適當的注腳裡指出並討論這類譯詞，除了說明某些外國人無法理解的緬文涵義之外，也會針對某些英譯詞，[iii]如“ultimate”〔究竟〕或“mindfulness”〔念〕，給予明確的定義，避免在語義上可能產生諍論。

譯文中所引的巴利，如緬文原書一樣不予翻譯。長久以來，這些佛法慣用的巴利語詞，部分已深入緬甸的語言與文化中，成為今日的常用語，在緬甸某些信仰虔敬的佛教化區裡尤其是如此。因此，若用一般的英文用語替代這些語詞，若非不恰當，就是會為不熟悉(上座部)佛教義理與實踐的一般讀者帶來困擾。顧及此，我們於書末增補了一個「巴英術語彙編」，專門用以解釋基本的(上座部)佛教用語；並盡可能地讓解釋明白易懂：先鋪陳出根本的理論架構，再適時地將讀者帶到實踐的層面；又，在巴利語詞的解釋中，

若再出現另一個以斜體標示的巴利，此時即表示該〔以斜體標示的〕巴利之語義，在術語彙編的其他地方曾被解釋過。

之所以翻譯這一篇附錄，其用意是想要激勵剛踏入毗婆舍那修行世界的英語讀者，尤其是那些不能在資深禪修老師的指導與鼓勵下，進行為期數週或數月的密集禪修的人們，他們只能在疼痛、無聊、煩躁、昏沉的坐禪期間，不斷地奮鬥，試著激發自己逐漸降溫的興趣。[iv]然而，譯者完成譯文的草稿之後，發現書中的一些故事其實也能鼓舞毗婆舍那修行的“老參”，並提醒他們應具備勇氣、毅力及耐心。再者，這些故事或許也可以誘導那些愛冒險的讀者，即使他們原本對解脫與證悟不怎麼感興趣，卻可能因實際修行毗婆舍那而對佛法有更深刻的理解，即便是一開始修行毗婆舍那的動機並不怎麼崇高，只是為了治好困擾他們已久的長年疾病——希望這樣的誘導能成為有效而善巧的方便，讓人們走上正確的道路，邁向正確的目的地。此外，樂愛上座部教理的人們，若想要尋

找三藏、注、疏的經證來支持當代禪修者所說的經驗，也能在馬哈希尊者所寫的前言與結論裡找到答案。

最後，譯者想要向班迪達尊者(Sayādaw U Paṇḍitābhivaṃsa)，即仰光馬哈希禪修中心(Mahāsī Thathana Yeiktha)現任的教誡阿闍黎(Ovadācariya Sayādaw)，表達誠摯的謝意，感謝尊者幫助我們(以他慣用的簡潔而精確的方式)釐清一些譯自巴利的緬文譯詞之義涵。譯者也要感謝當時的佛教攝益協會(Buddhasāsanānuggaha Organization)的副主席，已故的烏巴雷(U Ba Glay)博士，感謝他的鼓勵，並提供我們若干緬甸醫學術語的對應英譯，以及緬甸專有名詞的羅馬拼音方式。當譯者回到馬來西亞準備進行譯稿二校的期間(1982 年 4 月 6 月)，也受惠於當時在 Tanjung Rambutan 精神病院(Psychiatric Hospital)任職的幾位緬甸海外流亡醫生，他們幫助我們檢查、確認或補充[v]一些緬甸才有的疾病、症狀的名稱之英譯。優婆塞 Lim Koon Leng 居士，是我居住的道場的護持者，也是上述醫院的職員，在他的居中協助聯繫之下，才得

以獲得這幾位醫生的協助。雖然譯者和這幾位醫生未曾謀面，但譯者在此必須誠心地向諸位善人說聲「善哉」(sādhu)！

譯者也要感謝優婆夷 Hoe Soon Ying 和 Lee Saw Ean 居士，由於她們的協助才有清晰整齊的打字稿，讓譯者看到許多翻譯上的缺失並進而修正。那修正過的打字稿，由優婆夷 Goh Poay Hoon 作進一步的編輯處理，以便交給佛教攝益協會審核，所以，最後定稿的品質實歸功於 Goh Poay Hoon 居士的努力與耐心，她在編輯的過程中，做了許多修正與增補。再者，還要感謝達磨達迦尊者(U Dhammadhaja)(現在住於夏威夷的史帝芬史密斯)，誠蒙尊者在泰國密集禪修期間(1983 年 2 月-3 月)，撥冗閱讀譯稿並給予寶貴的意見。當然，也要感謝佛教攝益協會．仰光馬哈希禪修中心，允許我們在馬來西亞出版、流通此譯本。

比丘 阿格祇多(Bhikkhu Aggacitta)

1984 年 11 月

一、佛陀如何治癒自己的疾病

佛陀在第四十五次，即最後一次雨安居時，住在毗舍離(Vesali)的魏盧瓦村(Veḷuva)。《長部・大品》及《相應部・大品》皆記載，佛陀當時患了一場大病，但最後透過「法的醫療」(Dhamma-therapy)而得痊癒：

> Atho kho bhagavato vassūpagatassa kharo ābādho uppajji, bāḷhā vedanā vattanti māraṇantikā. Tā sudaṃ Bhagavā sato sampajāno adhivāsesi avihaññamāno.[2]

〔逐詞對照翻譯(Nissaya)〕

atho kho：在(魏盧瓦村開始結夏安居的)那時候，

kharo：嚴重的

ābādho：疾病

uppajji：生起

vassūpagatassa：在開始結夏的

[2] DN II 99; SN V 152.

Bhagavato：世尊身上。

bāḷhā： 劇烈〔且〕

māraṇantikā：幾乎致命的

vedanā：苦受

vattanti：轉起。

Bhagavā：〔但是，〕世尊

avihaññamāno：未受惱害，

[sudaṃ]：〔只是純粹地〕

sato*[1]：具念

---

*[1] “sati”常被英譯爲“mindfulness”(念)和“recollection”(回憶)。緬甸的巴利學者通常把它譯作「記得、回想」(recall)(或者「標記」(getting the mark))。“sati”這個字已被納入緬語，並和其它緬語結合使用，它的意思包含：記得，注意、小心，警告、告誡、提醒等等。

「記得、回想」(recall)也許是較精確的譯語，事實上這譯語也得到阿毘達磨(Abhidhamma)的支持，就阿毘達磨來說，毗婆舍那修行的「念」(sati)，是以“剛逝去”的究竟法(paramattha)爲所緣。從心識剎那的時間單位而說「過去」。然而，唯有佛陀才能直接觀察到心識剎那這樣微細的法。無論如何，在實際修行毗婆舍那的場合，這樣正式的譯語可能會引起不必要的困惑與誤解。因此，馬哈希尊者指出，「“sati”是指，見、聽等現象生起時，對這些現象的觀察」。在此應注意，毗婆舍那修行時所強調的「當下」(here and now)是指(對自身名色

sampajāno：正知，

adhivāsesi：忍受

tā：那些難以忍耐的苦受。[2]

上述所引經文，乃記載世尊如何具念正知地保持忍耐。

注釋書(aṭṭhakathā)進一步說明世尊如何不被身苦惱害的情形：

> [sato sampajāno adhivāsesīti] satiṃ sūpaṭṭhitaṃ katvā ñāṇena paricchinditvā adhivāsesi.[3]

〔逐詞對照翻譯(Nissaya)〕

katvā：引發

satiṃ： 正念

法的)覺知生起的那時候，而不是指阿毘達磨所論述的，從心識剎那的那種時間觀念下所說的「當下」。

[3] Sv II 136-137; Spk III 236.

sūpaṭṭhitaṃ*[2]：令它清楚地顯現(也就是，善巧地引生正念)，

ñāṇena：(並且，)以(毗婆舍那)智慧

paricchinditvā：辨別(苦受的本質)而

adhivāsesi：忍耐。

進一步地，疏鈔注解「以智慧辨別」(ñāṇena paricchinditvā)時說：「當苦受壞滅時，以(毗婆舍那)智慧辨別苦受的剎那性、苦性與無我性。」[4]再者，注解「忍耐」(adhivāsesi)時說：「克服那些苦受，藉由觀察(被毗婆舍那)所領悟的真實本質(即，無常、苦、或無我)，接受、忍耐這些身內的苦受。他並未被那些苦受擊敗。」[5]

---

*[2] 馬哈希禪修中心的一位資深學者兼業處阿闍黎，進一步說明"sūpaṭṭhitaṃ"的意思：「恰當地(su-, properly)抓住(upa-, stick to)所緣，且安住於所緣之上」。

[4] Sv-pṭ II 144: "**ñāṇena paricchinditvā**ti vedanānaṃ khaṇikataṃ, dukkhataṃ, attasuññatañca yāthāvato ñāṇena paricchijja parituletvā."

[5] Sv-pṭ II 144: "**Adhivāsesī**ti tā abhibhavanto yathā-

[Avihaññamānoti] vedanānuvattanavasena aparāparaṃ parivattanaṃ akaronto apīḷiyamāno adukkhiyamānova adhivāsesi.

〔逐詞對照翻譯(Nissaya)〕

Vedanānuvattanavasena：由於跟隨著苦受，〔譯按：由於隨觀苦受〕

akaronto：他並未做

aparāparaṃ：經常的

parivattanaṃ：移動(動作)，[3]

apīḷiyamāno：他(像是)未被壓迫、

adukkhiyamāno iva：未受苦痛(一樣)地

adhivāsesi：保持忍耐。

以上是依據注釋書(aṭṭhakathā)和疏鈔(ṭīkā)所做的解釋。今日，當禪修者(yogis)以正念觀察「痛、痛」，

---

parimadditākāra-sallakkhaṇena attani āropetvā vāsesi, na tāhi abhibhuyyamāno.”

洞察到苦受剎那剎那生起與滅壞的現象之時，他可能會體驗疼痛的紓緩或完全無痛的舒適狀態。禪修者的實際體驗，顯然符合上述巴利注、疏的解釋。

回到經典的記述。經文接著說：

> Atha kho Bhagavato etadahosi- "na kho metaṃ patirūpaṃ, yvāhaṃ anāmantetvā upaṭṭhāke anapaloketvā bhikkhusaṅghaṃ parinibbāyeyyaṃ. Yaṃnūnāhaṃ imaṃ ābādhaṃ vīriyena paṭipaṇāmetvā jīvitasaṅkhāraṃ adhiṭṭhāya vihareyyan"ti.[6]

〔逐詞對照翻譯(Nissaya)〕

atha kho：那時候，

Bhagavato：世尊

etad ahosi：想到：

"yvāhaṃ parinibbāyeyyaṃ：「如果我入般涅槃，

anāmantetvā：而沒有告知

[6] DN II 99.

upaṭṭhāke：(我的)侍者、

anapaloketvā：沒有通知

bhikkhusaṅghaṃ：比丘僧團，

me：(那麼，)我的

etaṃ：這個(做法)

na kho patirūpaṃ：將是不恰當的。[4]

Yaṃnūnāhaṃ：我應該

vīriyena：透過精進

paṭipaṇāmetvā：去除

imaṃ ābādhaṃ：這個疾病，

adhiṭṭhāya：著手

jīvitasaṅkhāraṃ：修復生命力[*3]

vihareyyan”ti：而安住。

關於此段經文，注釋書如此詮釋：有兩種「精進」，一種和「毗婆舍那」有關、另一種和「果等至」

[*3] 換句話說，就是「著手恢復繼續存活的能力…」。

(phalasampatti)有關[7]。經典此處所說的「精進」較不可能指「果等至」，因為「果等至」只是「聖道」的結果，因毗婆舍那的力量而生起。換言之，此處所指乃是毗婆舍那修行的精進，這一點應是很清楚的。

經典接著說：

> Atha kho Bhagavā taṃ ābādhaṃ vīriyena paṭipaṇāmetvā jīvitasaṅkhāraṃ adhiṭṭhāya vihāsi. Atha kho Bhagavato so ābādho paṭipassambhi.[8]

〔逐詞對照翻譯(Nissaya)〕

Atha kho： (如此思惟後) 那時

Bhagavā：世尊

vīriyena：透過精進

paṭipaṇāmetvā：去除

taṃ ābādhaṃ：那疾病，

---

[7] Sv II 137: "**Vīriyenā**ti pubbabhāgavīriyena ceva phalasamāpatti-vīriyena ca."

[8] DN II 99.

adhiṭṭhāya：著手

jīvitasaṅkhāraṃ：修補生命力，

vihāsi：而安住。

Atha kho：於是，

Bhagavato so ābādho：世尊的疾病

paṭipassambhi：止滅(也就是，痊癒)。[5]

關於此段經文，注釋書進一步解釋〔世尊的〕疾病如何得癒：

> Bhagavā taṃ divasaṃ mahābodhipallaṅke abhinavavipassanaṃ paṭṭhapento viya rūpasattakaṃ arūpasattakaṃ niggumbaṃ nijjaṭaṃ katvā cuddasahākārehi sannetvā mahāvipassanāya vedanaṃ vikkhambhetvā.[9]

〔逐詞對照翻譯(Nissaya)〕

taṃ divasaṃ：在那一天 (可能是四月(Wāso)[10]的第一個

---

[9] Sv II 137.

[10] Wāso 是緬曆的四月。

月缺日)

Bhagavā：世尊

viya：如同

mahābodhipallaṅke：過去在大菩提樹下

paṭṭhapento：修習

abhinavavipassanaṃ：新(發現)的毗婆舍那一樣，

niggumbaṃ：無礙、

nijjaṭaṃ：無結地

katvā：實踐

rūpasattakaṃ：色法的七種觀(以及)

arūpasattakaṃ：非色法的七種觀；

sannetvā：混合操作

cuddasahākārehi：十四種觀之後，

mahāvipassanāya：藉由摩訶毗婆舍那，

vikkhambhetvā：鎮伏

vedanaṃ ：(疾病的)苦受，[6]

至此，毗婆舍那能夠去除苦受，應是很清楚的。注釋書接著說：

> “dasamāse mā uppajjitthā”ti samāpattiṃ samāpajji. Samāpattivikkhambhitā vedanā dasamāse na uppajji yeva.[11]

〔逐詞對照翻譯(Nissaya)〕

“dasamāse mā uppajjitthā”：「願這些(苦受)在十個月內不再生起，」

ti：如是作願之後，

samāpajji samāpattiṃ：〔世尊〕進入果等至。

vedanā：(疾病的)苦受

smāpattivikkhambhitā：被果等至所鎮伏，

dasamāse：在十個月內，

na uppajji yeva：都未生起。

巴利聖典和注釋書已清楚地顯示，「毗婆舍那修

[11] Sv II 137.

行」和「果等至」皆可去除〔身體的〕苦受。因此，我們應記住，聖者(ariya)可用兩種方式去除苦受，即「毗婆舍那」和「果等至」；凡夫(puthujjana)則只能藉由毗婆舍那去除苦受。下一章所提到的實際故事也將指出，人們有可能藉由毗婆舍那修行來治療疾病、降伏苦受。

二、馬哈希尊者所述的兩個案例

長老治好自己的長年風疾

[7]大約 1945 年的時候，在謝昆村(Seik Khun)西北，約四英哩遠的雷昆村(Leik Khun)裡，有位長老，他在聽聞馬哈希的內觀方法之後，便於自己的寺院裡自行努力修行正念(strove-in-mindfulness)[*5]，幾天之後，他就獲得殊勝的毗婆舍那定力與毗婆舍那智，同時，已困擾他超過二十年的長期「風疾」(wind disease)[*6]也得以完全痊癒。當長老十八歲仍是個沙彌的時候，他就受到這慢性病的侵襲，需要每日服藥、按摩。此外，他還有風濕痛，也需要每日按摩。

[*5] 此通常被英譯作「冥想」(to meditate)，緬甸語的字面意思是「努力觀察(或注意)」(to observe-note(or mark)-strive)。(也見注*7)在佛教禪修(meditation)領域裡，「念」(mindfulness)是最常被談到的術語，趁未進入語義的諍論之前，請知道此書中，「念」這個字意指「在心中觀察」。

[*6] 一位緬甸醫生認爲，與此詞約略對應的英文是「胃病」(gastric troubles)。但是，另一位醫生認爲，在西方醫學的分類裡其實找不到此緬文的對應術語，精確地說，這個詞的意思乃指「胃脹氣所導致的疼痛」。

在他致力修習毗婆舍那時，這些疾病消失無蹤，自此之後，他的健康狀況良好，不再需要依賴醫藥或按摩。我們從他的弟子的轉述得知，因為那位長老深信，如果依照念處隨觀的技巧進行觀察，無論何種疾病應該都會痊癒，所以當他生病或有任何不舒適時，他總是憑藉「法的醫療」(Dhamma-therapy)而不仰賴一般的醫藥。當他的弟子生病時，他也教導、建議他們修習「念處」(satipaṭṭhāna)來改善。[8]

藉由正念戒除酒癮

謝昆村出生的蒙麻(Maung Ma)，住在他出生地西方約二英哩遠的章丹村(Zaung Dan)。他年輕，已婚，喝棕櫚酒成癮。約 1945 年的時候，他那些曾在馬哈希寺“為法精進”[*7] 的兄弟姐妹，勸告他應該修行。他答應且約定好一個日子打算開始為法精進。但是，到

[*7] 「爲法精進」(striving for the dhamma)，或者「法精勤」(dhamma-striving)的緬甸原文，意思是需要充分精進力、毅力的禪修實踐。

了約定的那一天，當他的兄弟姐妹來找他去密集禪修時，他們發現他已喝醉。於是隔天一大早，他們在蒙麻開始渴酒前即護送他到禪堂(kammaṭṭhāna[*8] hut)。之後，蒙麻遵循馬哈希尊者的教導努力禪修，不僅法喜充滿地不想離開寺院，並且表達了想出家作比丘的意願。

業處阿闍黎勸他說：「因為你還有家庭，應回去完成你的義務，下回，時間到了再出家。」然後便送他回家。

蒙麻的確很尊重正法。據說，即便他肩負貨物叫賣商品時，他也保持正念不斷；在收割稻穀時也是如此，每一刈，他都會試著觀察至少三次。有一回他懷疑自己是否還愛喝棕櫚酒，於是去嗅了一大杯酒的酒味後，迅速地檢查自己的心，看自己是否有任何想喝酒的欲望。似乎就在這樣的作觀四、五、六次之後，毗婆舍那智生起，並且聚集能量，進入某種「止息的

[*8] 參考文後之「巴英術語彙編」。

狀態」(cessation experience)[*9]。

後來，當蒙麻生了一場致命的疾病而遭受極劇烈的病苦時，他並未將寶貴的正念擱在一旁。在臨終的那一晚，他一邊保持正念觀察、 一邊告訴他的妻子：[9]「啊！現在我的腳，從腳踝到膝蓋已無生命跡象，只有膝蓋以上有生命跡象。(這個敘述是對死亡經驗的生動描述，用佛教術語來說，是在描述色命根(rūpajivitindriya)或業生色(kammajarūpa)壞滅的過程。)啊！現在只剩下臀部以上有生命跡象，…到肚臍…到胸部、心臟。」他逐步地描述當下自己身體所發生的變化。

最後他說：「我快死了！不用害怕死亡。有一天你們也會死。記得臨死時也要為法精進…」的確，對妻子說完話之後，他就盍然逝世了。

這個案例說明，「法的醫療」如何助人戒除酒癮，乃至具念正知直到死亡前的最後一刻。

[*9] 這個可能被認爲是含糊籠統的措詞，通常是指「涅槃」(nibbāna)的體驗。

三、蘇加塔禪師(Sayādaw U Sujāta)所述的七個案例

1. 治好腹部腫瘤的禪修者

緬曆 1324 年 6 月(Tawthalin)的第三個月盈日(約西元 1962 年 9 月)，從仰光塔美(Ta Mew)來的杜卿對(Do Kin Thwe) 女士，開始在馬哈希禪修中心(Thathana Yeiktha)為法精進。三天後，我〔蘇加塔禪師〕看見一群禪修者圍在她身旁替她按摩。

我問：「發生什麼事？」杜卿對回答說：「我很痛，因為腹部裡長了一顆腫瘤，所以不能久坐。我在家裡也是這樣，若朋友來聊天，約坐半小時後我就必須離開去按摩一會兒以減輕痛苦。我到醫院檢查，醫生說是肚子裡有一個大腫瘤(tumour)，必須動手術摘除。這是四年前的事了。今年醫生說：『不行再耽擱，必須要動手術。』但是我心想，我有可能在手術進行時死亡，況且，我還沒有證得可作為依靠處的法

(Dhamma)，因此我決定必須為法精進，所以來到這裡。現在，勉強打坐一小時後，肚子就痛得很厲害…。」

我說：「 妳在一開始時沒有讓我知道這件事。佛陀在《大念處經》(*Mahāsatipaṭṭhānasutta*)就說過，無論行、住、坐、臥，都可以保持正念。就妳的情形而言，為了避免腹部的疼痛，可以在坐時倚著牆，[11]或坐在有靠背的椅子上，甚至可以躺著修習正念。不妨選一個較不會痛的姿勢，坐著，或者躺著，以便保持正念。當妳的定力和毗婆舍那智生起時，腫瘤有可能會消失。」我向她指出了這一點。

她回答：「我會按照尊者的教導持續努力。但是目前我想先回家一趟，到醫院去檢查一下。」我答應了她的請求。

經檢查後，醫生告訴她說：「妳應該動手術摘除它。不應繼續坐下去(為法精進)。如果再禪坐下去，妳可能會送命！」回家兩天後，她再次來到禪修中心，且告訴我這件事。

「這麼的話，妳應該繼續努力；是否會死，或者腫瘤是否會消失，我們以後便會知道。如果妳想坐在椅子上、或者想靠著牆而坐，都行，甚至也可以躺著修習正念。吃飯時，當妳用手指準備食物，拿取、舉起食物，張嘴，放入口中，咀嚼，吞食的時候，都應該持續以正念觀察這一切動作。此方式符合佛陀的教導(也就是，asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī hoti[12])，而馬哈希尊者也據此解釋說，那樣地觀察就是在修習毗婆舍那…。」

杜卿對依上述的指示持續為法精進。約十五天後，當她正念地用餐時，她聞到一股不確定是從何處傳來的惡臭，思考了一下，她想，一定是因為她的腫瘤。

「如果是這樣，那麼你的腫瘤可能碎裂了！」我提醒她並繼續給予她鼓勵。[12]確實如我所說的，她的腫瘤逐漸瓦解，最後完全消失。對此，杜卿對非常高興。當她回醫院再作檢查時，醫生感到很訝異地問

[12] DN II 292：「在吃、喝、消化（食物）與嚐味時，保持正知」。

道：

「哇！腫瘤不見了！妳做了什麼嗎？」

她得意地回答：「我在馬哈希禪修中心為法精進。瞧！雖然你說過，若我繼續打坐的話可能會送命，然而我非但沒死，甚至現在我的腫瘤完全消失了！」

那醫生說：「是真的嗎？這樣子看來，妳的法確實是個奇蹟！」(那醫生似乎是個印度人。)

2. 治好腫瘤的比丘

一位有八年戒臘的比丘，從雪布鎮(Shwe Bo)的慶巴村(Kin Byar)來到仰光馬哈希禪修中心，從緬曆 1336 年 8 月(Tazaungmon)的第三個月盈日(約西元 1974 年 11 月)開始為法精進。他的法名叫作索巴那(U Sobhana)，自從他十七歲仍是沙彌時，就因腹部的腫瘤(tumour)而受苦。尤其是用餐後，腫瘤會撐起右腹部，讓他幾乎不能坐著。若別無選擇，他會用手壓住腫瘤所在的部位，這樣才能勉強坐著。很多人建議他

應該去接受治療，動手術割除它，但是因為害怕動手術，所以他就一直擱著。

到仰光馬哈希禪修中心參加第一次密集禪修期間，他在用完餐後並不躺下休息，而會直接到戒堂(Sīmā Hall)繼續為法精進。[13]坐禪時，他會用手按著長腫瘤的地方。約二十天的精勤努力後，他發現他可以輕鬆地坐著且具備很好的正念，不再需要(於用完餐的第一坐)用手壓住長腫瘤的部位，這時他才明白，腫瘤已經消失。他可以持續打坐超過三小時，而且曾有五天的時間是日夜保持正念不斷，未躺下睡覺。禪修的第四十五天，他獲得允許能夠聆聽「觀智」錄音帶(Nyanzin)[*10]。直到現在，索巴那仍是仰光馬哈希禪修

[*10] 馬哈希傳統所訓練出來的業處阿闍黎(kammaṭṭhānācariya，禪修老師)，一般而言不會去評定禪修學員的毗婆舍那成就(attainment in insight)，尤其是印證出世間成就(supramundane achievement)。這麼做是健康而謙卑地承認我們的能力不足，因爲只有正等覺佛陀才有能力確定其他人的成就。於是，爲了讓已深入正法的禪修者了解自己在法上所在的位置，馬哈希禪修中心隔週會播放一次馬哈希尊者爲時三小時的開示，叫作“Nyanzin”「毗婆舍那的進展」(The progress of insight)。此開示仔細地描述禪修者在不同的毗婆舍那智時，所歷經的實際經驗。只有禪修成果受業處阿闍黎肯定、且由阿闍黎親

中心的住眾，繼續著他的工作。他一直都很健康，腫瘤也未曾復發。

3. 一位在家眾的大腫瘤消失

四十五歲，住在毛淡棉(Moulmein)帶文晴(Daing Wun Kwin)的烏翁雪(U Aung Shwe)，腹部長了很大的腫瘤(tumour)。他去醫院接受檢查，醫生的診斷是必須接受手術治療。為了在動手術之前能證得真正可依靠的法，他在緬曆 1330 年 3 月(Nayon)的第五個月缺日(約西元 1968 年 6 月)來到仰光馬哈希禪修中心(Mahāsī Thathana Yeiktha)。有一天，在努力修習正念時，他藉由毗婆舍那，了知腹部裡的腫瘤突然爆破、碎裂，然後湧出的血迅速地排出，那影相好像是真正用耳聽到，用眼看到地歷歷在前。自此之後，腫瘤竟痊癒了！往後他持續為法精進，並圓滿成就所有的毗婆舍那智。直到今日，他仍健康、快樂地在「教」(pariyatti)和「行」(paṭipatti)二個領域上為佛法服務。

自推薦的禪修者，才有機會聽聞此錄音開示。

[14]

4. 治好膝蓋關節炎的禪修者

在緬曆 1313 年，5 月(Wagaung)第一個月缺日(約西元 1951 年 8 月)時，四十歲的古緬松(Ko Mya Saung)來到馬哈希道場的一個分部——明干禪修中心(Myin Gyan Yeiktha)，開始在禪師的指導下為法精進。那時，古緬松罹患膝蓋關節炎已有五年的時間，儘管看過許多醫生，但疾病仍未能治癒。某次，終為出離心(saṃvega)所推動，他來到明干禪修中心。在這段努力修行的期間，他的膝蓋疼痛腫脹，而且愈是觀察那疼痛，疼痛就愈加劇烈。無論如何，他仍是依照禪師的指導，毫不鬆懈地觀察那疼痛。不過，在持續觀察下，那疼痛漸變得極難忍受以至讓他掉下眼淚，而且他的身體也會被拋向前或向後，或者突然不雅地向上抽搐，這情形持續了約四天。其後，某次在他持續地正念觀照時，他看到自己的膝蓋和骨頭爆裂(的影相 vision)，當下他驚恐地大叫「啊！它破裂了！我的膝

蓋破裂了！」

經歷了這事之後，他不敢再修習正念。但是在禪師的鼓勵下，他又重新開始修行，最後，膝蓋的腫痛完全消失，他再也不受關節炎所苦。

5. 腫塊消失的長老

有位來自明干(Myin Gyan)西北邊的那達遊寺(Nga Da Yaw)的蘇馬那尊者(Sayādaw U Sumana)，在緬曆 1319 年閏 4 月(the second Wāso)[13]的第二個月盈日(約西元 1957 年 8 月)來到明干禪修中心為法精進。那時尊者的腹部有一個大腫塊(large lump)，平日須忍受難忍的痛苦。[15]雖然經過許多醫生的治療，但也只能夠獲得短暫的舒適，而無法將它完全治癒。因此，受出離心(saṃvega)所驅使，他決定來禪修中心為法精進。

[13] 緬曆類似於中國的陰曆，乃以月球繞行地球一周計一個月，故每年約 354 天，不同於陽曆採太陽系統而每年有 365 天。因此大約每隔三年，經緬甸傳統天文委員會的勘定，會於 Wāso 月作閏月處理，而有連續的兩個 Wāso 月。

當他在密集禪修時，仿如有四個施咒的巫師(spelling-casting witches)不斷地騷擾他，推他、拉他、扯他、搖晃他。他說他甚至可以看到他們的形相。當他堅持繼續作觀察時，他的腹部感到極難忍的緊縮感與疼痛，對此，他因為心生畏懼，而興起想要回家的念頭。那時明干耶克塔尊者(Myin Gyan Yeiktha Sayādaw)對他開示說：

「不要害怕！疼痛終會消失。以正念觀察來克服疼痛。持續地以正念作觀察就是在修習七覺支(sattasaṃbojjhaṅga)…如果你真的害怕，我們會找人看顧著你…。」

獲得禪修老師的鼓勵與保證，蘇馬那尊者改變原本要回家的念頭，繼續努力修行。有一天早上，他感到腹部生起一陣劇烈的疼痛，於是到後院如廁。那時，他發現他排出綠、紅、黃、藍四色的糞便和液體，此後即感到身體輕盈。此時，他徹底地治好他的疾病。他興高采烈地跑到禪師那裡說：

「痛不見了！完全不見了！他們消失了！」

就這樣，蘇馬那尊者於緬曆 1319 年閏 4 月(Wāso)的第二月盈日開始為法精進，到五月時(Wagaung)他的病便痊癒了。恢復健康後，他繼續留在禪修中心用功，直到雨安居結束。[16]

6. 氣喘痊癒的禪修者

烏翁明(U Aung Myint)住在明干村東方的雷迪村(Le Thit)，在緬曆 1326 年 6 月(Tawthalin)的第七個月缺日(約西元 1964 年 9 月)來到明干禪修中心為法精進。那時，他已罹患氣喘(sthma)約三十年之久。來到禪修中心，他把帶來的 30 元緬幣(kyats)交給禪師的淨人(kappiya)[*11]，並告訴禪師說：

「如果我死了，請用這些錢辦理我的喪事。」

禪師向他保證說：「施主(dakagyi)[*12] 不用擔心！

[*11] 緬甸貨幣，1 恰(kyat)約等於 0.43 馬幣。在六十年代的緬甸鄉村，貨幣的價值較高、物價則相對地較低。〔中譯按：緬幣匯率，黑市價現在(02/2005)約 1US$=800~900 kyat(緬幣)，官方價則約 1US$=10 kyat 左右。〕

[*12] 比丘(bhikkhu)稱呼在家信眾的客氣用語，從巴利

我會照料每件事。你只要精進用功就好了！」

六天為法精進後，他的情況變得更糟。陣陣的氣喘與呼吸困難讓他整整兩天連粥都無法進食，也使他的身體變得非常虛弱，坐得垂頭無力像是個大駝背。其他禪修者靠過去幫助他，心想這個老人看起來就快死了，並向他們的禪師報告這情況。禪師鼓勵並教導那年老的禪修者觀察他的疲累。於是，烏翁明滿懷信心地開始觀察「累、累」；兩個小時後，輕安舒適的感覺完全取代了疲累。

約一星期以後，他舊病復發，整整三天無法吃粥。許多人認為他就快死了。但禪師再次向他保證，疾病將會消失，鼓勵他繼續努力保持正念。聽到這話，圍在老人身旁的人說：

「他都快死了，怎麼可能再保持正念？」

然而烏翁明依循禪師的指示，持續專注保持正

"dayaka"——布施者(護持比丘資具的人)——衍生而來。dakagyi，意指「大施主」。

念，[17]結果，就如禪師所說的——他透過毗婆舍那智，在心眼裡看見他的腹部爆開，各種顏色(綠、紅、黃、藍)的液體與腫塊(lumps)流了出來。

他驚訝地大叫：「師父！我的腹部爆開了！」

之後，他遵循禪師的指導，繼續修習正念，而氣喘宿疾已不再困擾他，因為它已完全痊癒。由於烏翁明曾出家作過比丘，所以他有很好的說法能力，這讓他得以在回家後向親朋好友流利無礙地弘揚正法(show the Dhamma)[*13]。時至今日(西元 1973)年，他仍然健康地活著。

7. 禪修者去除白斑病的疹子、癢和疼痛

二十歲，住在仰光潘索唐路(Upper Pan Zo Tan Rd)九十號的毛威明(Maung Win Myint)，在緬曆 1336 年 5 月(Tazaungmon)的第四個月缺日(約西元 1974 年 11

[*13] 「弘揚正法」(to show the Dhamma)，是一緬甸用語的直譯，意思是「教導爲法精進(禪修實踐)」。

月)，來到仰光馬哈希禪修中心開始為法精進。

「當剛滿十六歲時，我住在雪進(Shwe Gyin)，在那裡吃了許多包含野狗、蛇、蜥蜴肉，以及味道怪異的其它野味。一年之後，我的整個身體包含手部和腳部開始發癢，疼痛，我的血液變得混濁不清，我的皮膚長出白色的斑點。每天晚上我都睡不安穩，常常得半夜起來抓癢。因為這個疾病，我的課業總是落後，無法順利進展，

「我去找 Dr. M. J.，他為我整整治療了三個月。每天除了要吃藥之外，還要施打每針花費八元(kyat)的針劑，然而病仍沒治好。[18]

「之後，我去找一個皮膚病專家，Dr. K. L.，一樣是吃藥、打針，醫藥費每天要花費十元。兩個月後，一樣沒有見到顯著的療效。大多數的時間裡我必須忍受這難受的癢，只有在看戲或其他娛樂時我才有短暫的快樂時光。就這樣，從十六歲到二十歲的期間，我每天都必須忍受這種苦，連一天的豁免都沒有。

「1974 年 12 月 2 日，我祖父送我到這個禪修中心讓我開始為法努力。我坐下修行兩分鐘後，就開始發癢，雖然我以正念觀察它，但是它並未消失。12 月 11 日，那癢變得完全無法忍受，於是我就離開禪修中心。但是，即使回到家，那個癢仍然存在，我一下抓它，一下試著觀察它。後來我的祖父知道我離開禪修中心返家，便又再次送我回禪修中心。雖然並非真的想回去，但是我別無選擇。下午的時候，我見到禪師，告訴他說，我無法以正念作觀察，因為身體實在癢得令人無法忍受。」

禪師鼓勵著我：「用正念克服它。癢終究會消失的。你若花錢去打針，還需忍受札針之痛；但如果以正念作觀察，你不用花一毛錢，也不會感到任何痛苦。」

「受到禪師的鼓舞，我回去坐下午 4 點到 5 點的那枝香。不到五分鐘，身體就開始發癢。下定決心要克服它後，我便持續地觀察「癢、癢」。最後，它終於消失不見。我非常高興。晚上 6 點到 7 點的那枝香，癢又發作。這次，它更加劇烈，甚至讓我流下淚來。

[19]雖然我堅持繼續保持正念地觀察它，身體像被附身一樣地顫抖，但是癢仍然存在。然後，我把注意力拉到腹部起伏，只觀察它的移動。這時候，原本的癢突然奇蹟似地停止了，我完全不知道這是怎麼發生的！」

「接下來的幾天，每次癢發作而加以觀察時它就會消失。我很高興，且更加喜愛打坐。12 月 20 日那天，癢又發作。一開始，即使我觀察它，它也不消失。我眼淚不自覺地掉下，同時汗流浹背。突然間，整個身體不斷地抽動。但是，我仍下定決心繼續保持正念，就是透過堅定地正念觀照，那個癢才完全消失怠盡。為何會有這種事，我完全不了解！」

「1975 年 1 月 10 日早上 3 點到 5 點的禪修期間，我的腳、手臂、背部和頭部全部癢得很厲害，在正念觀察下，它們消失了。然而後來當我以正念作觀察時，整個身體突然又癢起來。堅定地觀照它時，整個癢受突然消失，就好像它從頭頂離開了身體一樣。過去那種不舒服的灼熱感也以同樣的方式消失不見。約 11

點時，沐浴後我到戶外打坐，一隻流浪狗過來坐在我的身邊。因為牠身上的臭味令人難以忍受，所以我就把牠趕走。但是當我回到房間時，那臭味卻未消散。」

「我心想『這臭味從哪裡來？』然後就四處查看，後來竟然發現原來自己的身體就是那惡臭的來源！於是我立刻去洗澡，以肥皂用力搓洗身體。但是沒有用，無法去掉臭味。我的身體持續發臭了整整兩天，直到 1 月 12 日。因為我覺得很尷尬，所以[20]那時候未告訴禪師。」之後，就在我正念觀察之時，那狗臭味消失了，所有的癢和難忍的感受都不見了。我的血液再次變得清徹乾淨，身上的白斑消失，皮膚也恢復以往正常滑細的狀態。」

「之後當我到皮膚病醫院做檢查時，護士們都感到很驚訝，因為她們曾經說過：『無論你打多少針，都無法根治這個病。』難怪她們會感到訝異！她們問我怎麼醫好自己的疾病時，我回答說：『我到馬哈希禪修中心為法精進。因為我持續地以正念觀察所有生起的名色，所以疾病完全消失怠盡』。」

她們大聲地讚歎：「哇！這個法的威力真強大！」

這就是蘇迦塔尊者所說的關於毛威明的事例，毛威明曾罹患叫作白斑症(leukoderma)的皮膚病三年。

四、得自南迪雅禪師(Sayādaw U Nandiya)的個案

[21]

患不治之症者因毗婆舍那而痊癒

在業處阿闍黎南迪雅禪師出家之前，他已罹患了「局部癱瘓」(hermiplegia)(腳部局部癱瘓)、積水(hydrocele，陰囊(scrotum)腫大)等疾病，還經常不時地有暈眩的現象。醫生認為他已無藥可治，不再治療他。

成為比丘後，他持續地發高燒(fever)，經過四個月的治療他才勉強恢復。盡全力振作後，他決心到毛淡棉(Moulmein)的馬哈沙諦帕它那寺(Mahāsatipaṭṭhāna Monastery)為法精進。但是，抵達之後，他未立刻開始禪修，因為他身體仍然很虛弱。然而，在體力恢復之前，他就開始禪修。

「老、病、死不會遲到個幾天，或等待人們。如

果我繼續拖延，就是愚蠢至極。今天我就要為法精進！」這樣決意後，他就在那天開始努力修行正念。他沒有告訴別人，就是把自己關在房子裡精勤地努力，不鬆懈地觀察、注意一切[22]生起的覺受。因為他沒有經常更換姿勢，也可以說是因為耐心，所以能夠穩定地以正念作觀察的時間愈來愈長，從一小時逐漸延長至四小時，乃至更久。當他能一坐就坐上六個小時的時候，較粗的苦受便減少；當他能坐上十二小時而不挪動且保持正念時，所有細微的苦受皆杳然消失。於是，他自然地遠離一切的苦受，以及他罹患的各種疾病。我們必須記住，之所以能治癒疾病或減少病苦，都是因為持續地保持正念的堅忍毅力使然。

可以說，很難找到像南迪雅禪師所具備的那種稀有的剛毅和勇猛精進力。他將每一苦受都當作是觀察的所緣，未遺漏任何生起的苦受。他並不抱有「忍耐不住，就算了！ 」這樣的態度，而是心想「我的唯一任務，就是以正念觀照任何生起的事物」。無論如何，因為持續地保持正念，使得他能免於一切的苦受。

十五年前，也就是當南迪雅禪師有十七年的戒臘之時，他開始教導禪修。他的方法是以馬哈希尊者的念處禪修方法作為基礎，但特別鼓勵禪修者要盡力保持原本的威儀姿勢。他教導禪修者，在改變威儀前、當想動的動機出現時，應以正念觀察這個想動的動機，如此逐漸加長(禪修者以單一威儀修行的)時間，從十五分鐘到半小時，乃至更久。有人認為加長時間是一種苛求，甚至是「背負不可承受的負擔」，然而這樣的說法其實並不正確。[*14] 另如緬甸諺語所說：「如果力量不夠，就放下你的傲慢。」同樣地，如果不能持續地保持正念，也可改換姿勢，再繼續念住。[*15]

[*14] 對此，馬哈希尊者曾說明：「關於這一點，某些人可能會誤以爲，面對困難而精進努力，是一種“attakilamathānuyoga”(苦行)。事實上，這種精進符合佛陀在《轉法輪經》的教導(亦即：“Katamā ca sā, bhikkhave, majjhima paṭipadā … Ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo, seyyathidaṃ -- sammādiṭṭhi … sammāsamādhi.”)，在修習(正見爲始的)聖八支道時，或說修習戒、定、慧之時，無論經歷多少痛苦，這種精進都不是“attakilamathānuyoga”(苦行)。它肯定是真正的修行方式，即 majjhimapaṭipadā〔中道〕。」

[*15] 譯者改述這句話，「如果疼痛變得強烈乃至難以忍耐，以至於禪修者不再能準確地觀照所緣時，他可以改換姿勢，以便以另一種威儀讓正念有效地延續。

如此修行時，禪修者精進的時間，能從一小時增加到兩小時，然後從兩小時到三小時[23]乃至更長的時間。他們以正念觀察當下生起的任何感受。

有些禪修者能維持單一姿勢修行十二個小時甚至十五個小時，身體、手、腳等一動也不動。其中某些禪修者被教導使用適合他們個別健康情形的威儀姿勢，比如說，教導罹患暈眩(giddiness)或局部癱瘓(hemiplegia)的禪修者多以站姿(standing posture)修習正念，而患有痔瘡(piles)的人則主要以坐姿(sitting posture)修行正念，[14]當他們能保持正念六個小時或更久時，往往得以治癒自己的疾病。若能繼續以正念作觀察，他們的威儀會更加穩固，一切的苦受和疾病也會完全消失，從而覺得輕安自在。

在四種威儀中，南迪雅禪師通常建議禪修者先以坐姿修習正念。當他們不能以坐姿培育正念時，尊者

[14] 不知英譯似否顛倒兩種威儀的運用方式，因爲若爲了適應個別禪修者的健康狀況，局部癱瘓者似乎應較適合以坐姿修行，而患痔瘡者應較適合以站姿修行。

會建議他們以行禪(walking)的方式修習正念。行禪後再換立禪，再從立禪換成臥禪。因為以臥姿修習時容易睡著，所以尊者教導禪修者從坐禪開始修行正念，然後依上述的次序變換威儀姿勢。以這樣的方式修習正念時，禪修者的身體會變得沉重、僵硬——甚至如屍體一般的僵硬——就好像直挺挺地躺臥在床上一樣，也可能沒辦法入睡，但這不是因為被無明(avijjā)所蒙蔽，而是因為他能夠安詳沉著地以正念和智慧無間斷地觀察。這樣的寧靜可能持續終日，乃至一天一夜。許多禪修者曾報告說，當他們離開那寧靜與正念的狀態時，他們的疾病或疼痛消失無蹤，且身體感到非常安適輕快。[24]

下面所述的，是一些禪修者的親身經歷，他們都藉由逐漸加長單一威儀的修行時間而體驗到疾病或疼痛的止息。若是男眾禪修者的案例，則都有南迪雅禪師親自在旁看顧他們。

個案 1. 住在木當鎮(Mu Done)快卡村

(Kyaik-Kar)達米卡容寺 (Dhammikayone) 的旺沙帕拉長老(U Vamsapala)，自 1950 年就已罹患暈眩、似氣喘的支氣管炎(asthmatic bronchitis)和瘧疾。雖然曾經接受過他所認為的恰當治療，但卻只是得到暫時的紓解，病情仍是一次又一次地發作。

終於，為出離心(saṃvega)所驅使，他初次為法精進了兩個星期。接著在緬曆 1335 年的 6 月(Tawthalin)(約西元 1973 年 9 月)，他再次為法精進，為期三個月，此時他可以坐禪連續十二小時，立禪連續八小時，其間都保持正念不斷，且他的舊疾與疼痛都獲得相當程度的紓解。

由於這樣的成果，他第三次為法精進，希望徹底根治他的疾病。果然，在一星期內，無論坐禪、立禪、行禪，他都可以保持正念長達十四個小時。自此以後，他的暈眩、似氣喘的支氣管炎、瘧疾以及之前的一切痛受全部徹底消失。此第三次的密集修行，期間長達五個月又十三天。

就在第三次為法精進的某一天，當旺沙帕拉長老

專注觀察生起的(苦)受時，午餐的打板聲響起。但是，他沒有破壞他原本的威儀，仍然持續地正念修行。一直到夜幕低垂，當疼痛消失之後，另外三種苦受，也就是暈眩、饑餓和灼熱感，幾乎同時生起。由於他以正念觀察這些覺受，不到兩個小時，[25]暈眩感首先消失，然後是饑餓，最後灼熱感也一併消失。

個案 2. 住在木當鎮(Mu Done)塔滾村(Ta Gun)嘉蒙寺(Ga Mone)的烏塔拉尊者(U Uttara)曾患有暈眩、痔瘡、泌尿系統疾病、黃疸、腰臀疼痛等疾病好幾年。1975 年，他在馬哈沙諦帕它那寺(Mahāsatipaṭṭhāna Monastery)雨安居，為法精進。當劇烈難忍的疼痛出現時，他幾乎要流下淚來。禪師教導他要在疼痛來時如實地觀照它。一開始，他只能勉強觀照，但他的正念逐日增強。到了他能穩固威儀的時候，痛的感受也就減弱。當他能保持正念六到七個小時的時候，上述一切的疾病全都消逝不見。今日，他仍健康地在他的寺院持續修行正念，不再需要按摩了。

個案 3. 木當鎮(Mu Done)塔滾村(Ta Gun)，馬哈沙諦帕它那寺的一位比丘住眾聶那達迦法師(U Ñāṇadhaja)，腹部常感緊縮(constricting)的疼痛。醫生告訴他，需要動手術。

南迪雅禪師建議：「在動手術前，不妨試試看正念修行！」

〔他說：〕「我經常會想要小解，但是小解的時候總只排出一些尿而已。」

南迪雅禪師鼓勵並教導他：「你的腹痛可能是因為尿液排泄的問題造成的。只要你想要小解，你就應緊密地觀照『想尿、想尿』。」

依照禪師的教導而修行時，他陸續地排出細小的白色石子，[26]總數共有二十七顆。從此以後，聶那達迦法師的腹痛便痊癒，且不再頻頻想要小解。

個案 4. 師利法師(U Siri)跟從南迪雅禪師出家不

久，南迪雅禪師是他的親教師(upajjhācariya)，出家後，他也跟隨著禪師一起生活。師利法師容易暈眩、疲累，且有重聽的毛病。有一天，當他依照南迪雅禪師的指導努力修行時，他能夠持續正念約六個小時，那時他的苦受不僅減輕，且感覺相當舒適平和。持續地修行正念一段時日之後，他的疾病徹底地痊癒了。即便逐漸加長修習正念的時間長達七、八小時乃至十二小時，那些痛的覺受也都未再生起，因為它們已被徹底根除。

個案 5. 塔滾村民烏田來(U Thein Hlaing)的十八歲女兒，馬棠儀(Ma Than Yi)，罹患暈眩的病症(giddiness)已超過十年。她來到禪修中心，滿懷信心而精勤地修行正念。第三天，她就能夠以單一威儀持續地正念觀察三個小時。那時也能觀察暈眩的本質，每次觀察暈眩時暈眩就消失。後來，即使以更久的時間修習正念，暈眩也未再發生。她已徹底根治暈眩。

個案 6. 塔滾村民，烏農(U Ngo)和陶薇琪(Daw Win Ki)的二十二歲女兒馬晴棠(Ma Khin Than)來禪修中心為法努力之前，不定時的腹痛已困擾她超過十年。禪修的第三天，她就能保持正念三個小時，那時她從胃中嘔吐出一些腫塊(lumps)。〔禪修期間〕她也有腹瀉的情形。禪師教她，應以正念觀察當下發生的所有現象。十天後，她的疾病便不再生起，即便今日也未曾舊疾復發。[27]

個案 7. 住在奈容村(Naing Hlone)，六十歲的烏偉(U Win)來禪修中心為法精進時，已有腹痛的疾病許多年。禪修的第三天晚上約八點左右，當他依照指示保持正念時，他吐出兩團硬塊(hard matter)[*16](可能是未消化的食物，有點像變硬的殘渣)，之後他的腹痛便消失。由於持續地正念觀照，他的疾病從未再生起。

[*16] 直譯作「硬化的殘渣」(indurated faeces)。

個案 8. 住在塔滾帶村(Ta Gun Daing)，七十八歲的烏塗(U Tut)患有暈眩和疼痛的疾病，平日他需要按摩師來幫他減輕病苦。他來中心為法努力時，還患有痔瘡、支氣管炎。一開始，他只能夠觀察約一個小時，後來逐步延長到兩個小時、三個小時，乃至四個小時——在此時，一切的苦受逐漸減弱，最後則完全消失。

個案 9. 塔滾村的陶薇恬(Daw Ngwe Thein)患有腸絞痛(intestinal colic)的病症，胃部也長了一顆腫瘤。小診所開的藥並未治好她的病，所以她到總醫院(General Hospital)作檢查，醫生告訴她應該動手術。但因為已經七十五歲，年邁且身體羸弱，所以她不敢貿然動手術。

後來，她本著「如果要死，就讓我具正念地死去！」這樣的想法，來到禪修中心為法精進。一開始她無法在單一威儀中保持正念很久，但是逐漸地，維持正念的時間增長了。隨著正念時間加長，她的病情也隨之逐漸轉好。當她能夠以單一威儀保持正念長達五至六

個小時的時候，所有的疾病竟然痊癒了。現在(在寫下此事時，[28]1975 年)，已經又過了三年，她七十八歲了，而她的病從未再復發過。

個案 10. 住在快貴村(Kyaik Kwe)五十五歲的女士陶仙蒂(Daw Sein Ti)因為腹部有個腫瘤，常受腹痛之苦，必須服用蘇打(soda)來緩減疼痛，這情形已經持續十五年。為了佛陀的藥方——「法的醫療」(Dhamma-therapy)[*17]，她來到禪修中心，依循禪師的指導，努力保持正念。一天又一天，當她的威儀變得穩固時，病情也逐漸轉好。在她能夠持續保持正念七個小時的時候，疾病和疼痛完全消失。現在(1975)她六十歲了，已不再需要服用蘇打，腹部也不曾再有緊縮的疼痛。那時，她密集禪修的天數是十六天。

個案 11. 住塔滾帶村(Ta Gun Daing) 的陶瑪蕾(Daw Ma Le)，自三十歲起就受腹痛之苦，當時不像現

[*17] 直譯則作「爲了接受佛陀所給的法藥(dhamma-medicine)」。

在有許多弘揚正法的禪修中心(Dhamma-showing Yeikthas)[*18]，所以她連為法精進的念頭都沒有。當她七十歲的時候，她住的村落附近建了一座弘揚正法的禪修中心，在此機緣下，有一天她來到此禪修中心為法精進。就如同大多數人一樣，剛開始她僅能勉強地保持正念。但是，在禪師的指導(逐漸延長並維持單一威儀的正念時間)下，她終於可以持續正念、維持單一威儀五到六個小時。此後，她的病也痊癒了。現在(1975)她已八十八歲，但她的舊病從未再復發。

個案 12. 木當鎮(Mu Done)昆達村(Kun Dar)馬哈因寺(Mahāyin Monastery)的(一位比丘)烏雅沙(U Yasa)法師，來到禪修中心為法精進時，已罹患暈眩和積水(hydrocele，陰囊腫大)等病症超過二十年。直到他能夠維持[29]單一威儀四個小時的時候，他的疾病才逐漸轉好。一段時日之後，在他正念觀察時，那些病完

[*18] 關於弘揚正法(dhamma-showing)，見注*13。Yeiktha 的義涵，泛指「令人愉悅、安寧的地方，隱居處」；然而，它也被用來指「爲法精進的中心，禪修中心」。

全消失。當他能夠以立禪持續正念十二個小時之時，他的病便未曾復發過。

個案 13. 從雪布(Shwe Bo)坎巴羅鎮(Kant Baloo Town)來的女士陶琦(Daw Khyi)，因為曾從樹上跌落，導致一條腿局部癱瘓。她在仰光馬哈希禪修中心遇到了一位(來自毛淡棉(Moulmein)緬瓦(Myowa)的馬哈沙諦帕它那寺的)女法師，之後即跟隨這位女法師經毛淡棉前往透古村(Taw Gu)的禪修中心密集禪修。起初，陶琦無法保持正念，但是當她逐漸進步而能保持正念達四小時的時候，原本的癱瘓和疼痛的情況便轉好。一個月後，她能夠持續正念七個小時，也醫好了她的局部癱瘓。

個案 14. 在南迪雅禪師建立透古村禪修中心(Taw Gu Village Yeiktha)之前，他在可卡來鎮(Kok Karait Town)的馬哈沙諦帕它那寺(Mahāsatipaṭṭhāna Monastery)弘揚正法。大約是 1963 年，該鎮有位名叫

陶巧晴(Daw Kyawk Khin)的女士，罹患了腹積水(ascites)的症狀，腹部腫得像是懷孕一樣。她曾到醫院檢查，醫生告訴她：「必須施行手術。手術費用約一千元，但無法擔保一定能治癒。」

因為心有畏懼，所以她並未接受手術治療。這時候，她的親戚鼓勵、勸導她應為法精進，雖然意願並不是很高，但她還是來到禪修中心。

那時，「那禪修中心裡鬧鬼！那些鬼會讓你嚇破膽！」這類的話到處謠傳著，而陶巧晴也聽過[30]這傳聞。難怪她不想來！但是，因為她實在別無選擇，也因為親戚的鼓勵與關懷的壓力，她終究還是來到禪修中心。

南迪雅禪師教導她以臥禪的威儀修行正念——就她的情況而言，臥姿是最恰當的。如此修習時，她感覺身體漸漸變沉重，直到無法動彈。那時，因為她以為自己被鬼附身了，所以頓時失去正念。

她張皇失措地起座，歇斯底里地喊著：「我被鬼

附身了！我要死了！你們都要害我！我不要待在這裡！送我回家…」，接著，她對那些送她來禪修中心的人感到憤怒，開始用種種語詞咒罵他們。

禪師鼓勵她應該繼續修行正念：「女施主(dakamagyi)[*19]！不要離開！不要生氣！要為你剛才無意中說的話道歉。妳很幸運，能夠來到這裡並遇到我，妳知道嗎？我是當我們是兄弟姐妹才這麼說。如果妳不想躺著，沒關係，妳就別躺著，但是，要聽我說，我解釋給妳聽：如果妳真的不想躺臥著，那麼，妳可以在那裡走一陣子(行禪)。覺得身體沉重時，觀照『重、重』；如果感覺輕快，也要觀照『輕、輕』。盡妳的能力，確實地觀察一小時或兩小時。如果妳走不動了，沒關係，就停下來，站在那裡(修習立禪)。當妳覺得沉重時，觀察『重、重』；覺得輕快時，觀察『輕、輕』。能觀察多久，就觀察多久。如果妳站不住，就坐在床邊，觀察一陣子，覺得沉重時就觀察『重、重』，輕快時觀察『輕、輕』，觀察愈久愈好。

[*19] dakagyi 的陰性字，參考注*12。

如果妳又坐不下去，就緩慢地躺下，感覺重時就觀察『重、重』，輕時就觀察『輕、輕』。只要持續地觀察就可以！如此而已。如果妳快睡著，就睡！躺著的時候，不用害怕！我會散發慈心(send metta)，看顧著你……。」 [31]

由於禪師方便善巧地教導她修習四種威儀，那位害怕臥威儀的女施主，終於因為無法以另三種威儀作正念觀察，而再次採取了臥姿。在睡意興起的同時，她整個身體變得沉重、無法動彈，但她沉著地保持正念，並沒有睡著。如此觀察約三個小時後，她的整個身體變得輕盈了。那原本脹大的腹部也消洩下去，回復成正常的情況。那時，她從臥處起身，高興地向禪師報告：「尊者(bhante)！我很訝異！真的很訝異！我的整個身體變得身輕如燕！尊者！我原本脹大的肚子也消下去了！」

個案 15. (a) 毛淡棉(Moulmein)的馬琪邁(Ma Kyin Myaing)，依照禪師的教導，以四種威儀無間斷

地修行正念時，她的痔瘡(piles)得以痊癒。

(b) 木當鎮(Mu Done)的陶彭(Daw Pyone)在修行正念為法精進時，治好耳聾的病症。

(c) 透古村(Taw Gu)的毛梅(Maung Me)罹患積水三年，腹痛十年。當她能夠單以坐禪或立禪持續修行正念四個小時的時候，她的兩種疾病都獲得痊癒，不再像過去那樣，需要接受按摩以減輕病苦。

(d) 來自卡皮道村(Kawk Pidaw)的烏勇(U Hnyunt)，前來中心為法精進時，已患有約十年的積水的病症。他能夠單以立禪或坐禪持續正念三個小時。七天內，他就治好積水的疾病。

(e) 來自奈容村(Naing Hlone)的馬姑梅(Ma Kun Me)，腳部局部癱瘓且患有高血壓已經十年。她來中心努力修行正念，因此治好長年痼疾。

(f) 卡皮道村(Kawk Pidaw)的陶恬婷(Daw Thein Tin)，到中心後一個星期，她那已局部癱瘓了一個月的腿便因為正念修行而痊癒。[32]

(g) 來自卡拉塔村(Ka Lawk Thawk)的一位女眾法師陶達馬瓦諦(Daw Dhammavati)，到禪修中心來為法精進。她以四威儀修行正念，在坐禪和立禪時，能夠持續修行正念達十二個小時。她因此治好困擾她已久的痔瘡。

(h) 道巴村(Taung Bawk)六十歲的烏瓦(U Waw)，有一腳已部分癱瘓約五年。他來到禪修中心努力修行正念(strive-in-mindfulness)，還不滿七天，就治好這個疾病。

個案 16. 透古村(Taw Gu)的一位名為楊蓊(Yang Aung)的男孩，有一次從樹上跌下，此後腹部就產生緊縮的疼痛；同時，他也有頭痛和腫瘤的疾病。本地醫生的治療並沒有產生什麼顯著的效果。某位長老甚至說：「肝衰竭(liver failure)，無藥可救。」他整個身體的膚色顯得很蒼白。來到禪修中心努力修行正念時，他感覺到腹部裡有個東西，像是旋轉的陀螺，不時令他覺得隱隱作痛。約過十天，他的肚子似乎傳出

了「嘎」(gayoke)的一聲響，當下他心想：「它破掉了！」在那同時他的嘴中也散發出一股惡臭、熱氣，並淌出許多唾液。到了隔天，他竟有通體輕盈、舒暢的感覺。當他能以坐姿或立姿持續修行正念六個小時的時候，所有的疾病便都消失。他也能夠連續先以坐姿，再以臥姿分別持續修行六個小時。後來他出家成為沙彌，一直到現在(緬曆 1338 年月(Tabodwe)的第十四個月缺日，即約西元 1976 年 2 月左右)，他仍住在透古禪修中心(Taw Gu Yeiktha)。

個案 17. 來自毛淡棉(Moulmein)的男孩毛唐偉(Maung Than Win)精神錯亂，言行舉止乖張。雖然曾求助於某位驅邪者，但沒有什麼效果。曾到過精神醫院求診，然而一樣沒起什麼作用。[33]總醫院的醫生開的藥，也無法有效醫治。最後，他來到透古禪修中心為法精進。漸漸地，他的心沉靜了下來。當他能夠以單一威儀保持正念六個小時的時候，他的精神疾病竟然就此痊癒了。現在，也就是緬曆 1338 年 12 月

(Tabodwe)的第十四個月缺日(即約西元 1976 年 2 月左右)，他已成為禪修中心裡的一位沙彌。

馬哈希尊者的注解

木當鎮(Mu Done)透古村(Taw Gu)馬哈沙諦帕它那寺的業處阿闍黎南迪雅禪師，於緬曆 1338 年的 12 月(Tabodwe)將上述(編號 1 至 17)的案例交給馬哈希尊者。南迪雅禪師本身能夠分別以立姿或坐姿，持續修行正念長達十二個小時以上。以臥姿修行時，他能夠連續正念觀察二十四至二十六個小時；據說，從開始直到他起身之前，他的身體和四肢完全保持不動——一直保持著最初躺臥時的姿勢。他也教導跟從他學習的禪修者，效仿這種盡力延長每種威儀姿勢的修行時間之方式進行正念觀察。尤其他會教導禪修者以立姿持續修行正念三小時，四小時等等。現在，已九十歲、有三十二年戒臘的他，雖然年事已高但仍然很健康，可以安步當車地四處走動。上述他所提供的故事，純

粹只述及有關疾病的痊癒，沒有提到毗婆舍那智現起的部分。然而我們應了解，禪修者的重病之所以能夠痊癒，乃是因為那些能以單一威儀姿勢保持正念不斷三個小時或更久的禪修者，已經修得強而有力且與「生滅智」(udayabbayañāṇa)或更高的毗婆舍那智相應的「覺支法」(saṃbojjhaṅgadhamma)。

五、班迪達禪師(U Paṇḍita)指導的禪修者個案

個案 1. 住在仰光塔魏區 (Ta Mwe, Race Course South Side, No. 32)五十五歲的陶慶嫻(Daw Khin Sein)，在四十五歲那一年，腹部長了一個腫塊(lump)，此後，上腹疼痛(epigastrium)、頭痛、暈眩、消化不良，以及其它小病症便接踵而來。如果不小心吃到較難消化的食物，病情就會加劇。雖然她曾接受傳統及西方的醫療，服用各式的藥物，但都未見效。

最後，她的一位當醫生的兒子建議她動手術。但是，因為陶慶嫻對動手術感到害怕——或者，因為她想要為法精進，所以她在緬曆 1337 年 1 月(Hnaung Ta Gu)的第八個月盈日(西元 1975 年 4 月)來到禪修中心。

幾天後，她舊疾(腹部的腫塊)發作，其他的小病症也伴隨而來。她哭泣道：「來禪修中心是錯誤的決定！」還曾生起了不如歸去的念頭。那時，她年輕時被木頭砸傷過的大拇指舊傷也復發了，讓她痛得掉下

眼淚。加上兩年前開始出現的上臂疼痛，也在此時雪上加霜地猛烈折磨她。[35]

儘管這些發作的舊疾煎熬著她，她仍然努力奉行禪師的教導。就在一次當她專心致志於正念修行時，木頭所造成的拇指舊傷以及上臂的疼痛完全地止息了，那時她的身體感到清涼、舒適，完全沒有那些疾病的任何徵兆。從此，她對正念修行更加具有熱忱。在密集禪修的第二十八天，那原本壓迫到胸口，讓她感到悶苦難受的大腫塊向下挪移且「嘎」的一聲碎裂瓦解！隨後，因腫塊碎裂所引發的出血弄髒了她的下裙，接連三天她必須經常更換衣裳。從中，她也了悟色身是個沉重的負擔。雖然她曾以為這大出血會讓她變得虛弱，然而她發現結果正好相反，她比以往更強健，更健康，身心同時獲得淨化。

隨著腫塊碎裂，原本伴隨而來的疾病也得以痊癒。除了感恩禪師之外，她也感激她的丈夫能支持她全心地為法精進。在此之後，她滿懷信心地持續精勤努力直到圓滿殊勝的毗婆舍那智，禪師對她的努力相

當滿意。此外，以往她必須慎選食物，但從此以後她已不必那樣挑選食物。回家後不到十天，她去作檢查，結果得知已不需動手術。至今，陶慶嫻仍然很健康，不論是世間的雜事或者是修行，她都比以往更加得心應手。[36]

個案 2. 五十九歲，住在仰光馬哈希禪修中心(Mahāsī Thathana Yeiktha)職工園區的陶曇(Daw Than)，在三十歲時就患有高血壓。無論是傳統或西方的醫藥都只能稍略緩和病情，無法徹底治癒。她必須每日測量血壓，因為高血壓的症狀日益嚴重，無論在身體上或心理上都受到很大的痛苦。雖然她曾有為法精進的念頭，但一直沒有付諸行動，她以為，自己的健康狀況無法讓自己保持正念。

終於，在緬曆 1337 年 2 月(kason)(西元 1975 年 5 月)，在強烈的求法欲之驅使下，她來禪修中心修行毗婆舍那，然後就在禪修中心久住下來，禪修中心成為她的家。開始的時候，並沒有特殊的事情發生。第五

天，她的血壓上升，頭部沉重到擡不起來，她的子女因而趕到中心來要接她去接受醫療，但是那時她心想：「我寧可在為法精進的時候死去！」所以她決定不離開，要留下來繼續努力修行。

以坐姿修行正念時，她的身體不時搖動、傾斜，好像要從座位跌下似的，身體既沉重又僵直。當她依循禪師的指導，不斷地以正念觀察當下生起的一切現象時，她感覺某個東西在胸中爆裂！驀地，她的整個身體被捲入烘然熱氣之中，同時也散發出光芒[15]。在此之後，她的正念修行非常順利。以前剛開始時，她必須很努力才能坐修一個小時，但是自從這件事之後，她能夠禪坐兩個半小時，而且只覺得舒適、喜悅地坐了一下子而已，身體感覺輕快，沒有任何痛苦。她持續地努力，一直到密集禪修結束，禪師對她的精進感到相當滿意。在她離開禪修中心時，[37]已測不出有任何高血壓的跡象。以前，她的臉稍有浮腫，頭部也有沉重感，現在這些都消失了。在一次的書面報

[15] 原文是 “Lights were also emitted”。

告中，陶曇提到，因為受到「毗婆舍那法」(vipassanā dhamma)的恩典，她的高血壓已完全治癒。現在，她比以前的任何時候還要來得健康。

個案 3. 住在仰光善喬區(San Kyaung)參連路(Shan Lein)11 號的陶明明琪(Daw Myint Myint Kyi)，自二十歲起就為心臟病所苦。在緬曆 1328 年時(西元 1966 年)，她到醫院檢查，醫生告知她應在十四天內動手術。這時她生起想要歸依三寶的念頭，於是供齋、布施供養以馬哈希尊者為首的僧團，進行歸依、受戒以及「澆水迴向」的儀式(water-pouring-dedication)[*20]。那時，馬哈希尊者鼓勵她在動手術之前要為法精進，因此她就來到禪修中心用功。約在禪修的第五天，她感覺全身充滿膿汁(pus)，心臟也感到疼痛。因為坐禪

[*20] 依據緬甸佛教習俗，通常在進行大的善行之後(有時候，在之前)，如供養整個僧團一餐的食物、或者供養建好的寺院，會進行「澆水儀式」(water-pouring ritual)，希望所做善行能幫助布施者實現解脫輪迴之苦等的種種願望，同時也(藉由邀請眾生隨喜此善行而)將功德迴向給一切眾生。

時她難以保持正念，所以便以行禪的方式培養正念。約行禪四到五個小時、在晚上十點的時候，她換成坐姿修行，約二十分鐘後，正當她覺得心臟似乎快要跳出來的時候，她聽到一個爆裂聲！受到驚嚇的她，四肢不雅地攤了開來，那時她也“看到”(“saw”)像彈珠大小(marble-sized)的腫塊破碎迸裂。之後，雖然她繼續觀照，但除了感覺到坐禪很順利之外，並沒有特別的事發生。接下來的五天，她的修行一樣狀況良好。

修行了十天後，她回醫院作檢查，醫生告訴她不再需要動手術。之後，當她有任何的疼痛[37]時，只要以正念作觀察，疼痛就會消失無蹤。今年(1977)四月她到醫院複檢，醫生告訴她，已經沒有高血壓的症狀了。陶明明琪自己也說，她現在覺得身體很強健，沒有絲毫不舒服的感覺，而她的高血壓是因為正念觀察而痊癒的，沒有藉助任何手術。

六、桑瓦拉禪師(U Saṃvara)指導的治病個案

[39]

個案 1. 住在仰光第二十七街 119 號的陶恬琦(Daw Thein Khyit)在看顧孫子的時候，她坐的鞦韆的繩子突然斷裂，導致腳踝[*21]嚴重骨折，醫生因此施用鋼釘來固定骨折處。由於這個傷，她不能正常地彎曲(交疊)雙腿，並感到很不舒服。這情形大約已經六年了。這位女施主(dakamagyi)於緬曆 1339 年 2 月(Kasone)的第八個月盈日(西元 1977 年 5 月)來到中心密集禪修，第二十天，她已經可以隨意彎曲雙腿，隨意盤坐。其後，隨著正念的強化，她的傷完全痊癒。現在(同年 3 月(Nayone))她仍然在中心為法精進。

個案 2. 住在仰光阿龍區(Ah Lone)興羅路(Hsin Hla)1 號的六十四歲陶努(Daw Nu)，自十四、五歲起

[*21] 較精確的翻譯是「令他的腳踝骨(malleolus bone)骨折、斷裂」。

就患有「風疾」[*6]。惱人的風疾經常兩、三個月就復發，讓她覺得胸、背互相擠壓，很不舒服。在〔緬曆1339年〕1月(Hnaung Tagu)的第十四個月盈日，她來到禪修中心為法精進。約一星期後，她的舊病復發，胸口緊縮、腹部鼓脹，讓她覺得快要跌下座來。不過她還是依照禪師的指導，以正念觀察這些現象，之後即吐出一些痰液(phlegm)[40]，並覺得舒服輕鬆許多。三或四天之後，同樣的症狀再次發生，且她感覺那些痰液是從背部裡緩緩地推移出來的。由於堅定的正念，她的病症終於完全獲得痊癒。之後，她持續努力修行正念，直到能夠聆聽「觀智」的錄音帶(Nyanzin)[*10]。現在，她仍然很健康、快樂。

個案 3. 已七十歲，住在北奧卡拉帕(North Oukkalapa)塞卡吳路(Sekkawut)5巷118號的陶拉(Daw Hla)，頸背有疼痛的毛病，太陽穴到眼窩也時常會感

[*6] 見前揭注*6。

[*10] 見前揭注*10。

到麻麻的刺痛。她必須隨身攜帶藥膏、藥油以便不時之需。因為這些毛病，她的一眼已失去視覺功能。此外，她必須避開令人作嘔的燒焦味道[*22]，飲食也要留心控制。彎身(或低頭)時，她的頭部會感到突來的刺痛。在緬曆 1338 年 1 月的第一個月缺日(西元 1976 年 4 月)時，她到中心為法精進。修行三天後，她感覺頸背傳來陣陣刺痛，儘管她持續地觀照，但刺痛感並未消失。然而她仍舊依照禪師的指導，精勤不懈地觀照，一段時間之後，原本令人不舒服的苦受就如同拔出深陷的釘子一樣，就此解除。持續地修行正念，她的定力和慧力逐步地漸漸加深。現在她已不像以前那樣需要每天看醫生，也不再需要藥油或藥膏來緩減病痛。

個案 4. 六十六歲，住在南奧卡拉帕(Sourth Oukkalarpa)第十六區達摩庸路(Dhamma Yone)421 號

[*22] 「……令人作嘔的焦味，像是煎炸或烹烤多油脂的東西，也指黃磷火柴的硫磺煙味……在緬甸，有許多發燒或罹患其它重病的患者很怕這種味道，它們(對人體)的影響也會導致死亡。」—Judson's *Burmese-English Dictionary*。

的陶塔(Daw Tha)，有肩痛和背痛的毛病。她總覺得背、肩緊縮，呼吸也不順暢。按摩只能讓她暫時得到紓解。每次只要坐下約十到十五分鐘，背部就開始產生灼熱的緊縮感，[41]好像被燒熱的棍子戳到一樣。緬曆 1339 年 2 月(Kasone)的第四個月缺日(約西元 1977 年 5 月)，她來中心為法精進。依照禪師的指示，她謹慎且緊密地觀察腹部起伏、坐姿、觸點及緊縮感。由於這樣地以正念作觀察，緊縮的疼痛感因此消失。然而兩、三天後，它們又出現了，但在正念觀照下疼痛感再次消失。不久後，緊縮的疼痛又次現起，而且愈是加以觀照、疼痛感就益加強烈，就這樣逐漸(有階段性)地加劇，然後，突然之間，一切疼痛頓時完全消失，呼吸也變得順暢自在。現在，她仍然法喜充滿地為法精進。

個案 5. 六十三歲，住在仰光阿那羅他路(Anawratha)108 號的陶娘英(Daw Nyan Ein)，右大腿僵硬已五年。因為這腿疾，她在行走的時候總是緊繃僵

直而步伐蹣跚，拜佛時也不能好好地跪坐，姿勢很奇怪。在當時她得一個月讓人按摩兩、三次，才能稍稍紓緩不適。雖然曾有許多人鼓勵她為法精進，但是因為她心想，自己連坐都無法端正地坐好，怎麼能修行。不過在緬曆 1338 年 1 月(Hnaung Ta Gu)第十個月缺日，也就是潑水節(Thingyan)的前夕[*23](西元 1976 年 4 月)，她終於來到中心為法精進。依照禪師的指導，努力修行正念約一個月後，她便能端正地坐著。之後隨著正念觀察的功夫日深，大腿的緊繃僵硬感徹底消失。恢復健康後，她仍然持續地努力修行乃至能夠聆聽「觀智」的錄音帶(Nyanzin)，時至今日，她還在繼續禪修。

個案 6. 六十八歲，住在仰光空帖路(Kone The)439 號的陶晴詠(Daw Kyin Yone)，(來禪修中心為

[*23] Thingyan，是緬甸新年潑水節，一個吉慶的時節。虔誠的佛教徒於此期間會持守八戒，爲法精進。1981 年，在這維期一個星期的節日裡，光是仰光馬哈希禪修中心，就有 2,300 位禪修者聚此精進修行。

法精進時的)四年前，就患有支氣管炎。這疾病讓她的身體一直很虛弱，尤其在熱季時哮喘得更嚴重，[42]咳嗽時，總會咳出約半湯匙的痰，而咖啡和其他甜點會讓她的病情加重。她甚至無法仰躺著睡覺，必須臉朝下趴著才能勉強入睡，在每天夜裡都會因不適而中斷睡眠，有時甚至會醒來三次之多。白天的情況，則比夜間還糟。為了這個疾病，醫藥費已花了將近三千元緬幣。在緬曆 1338 年 12 月(Tabaung)的第十一個月缺日，她來到中心為法精進。十天後，因為正念的修行，她的支氣管炎得以痊癒，此後也不再需要刻意禁食某些食物。她後來持續修行，直到能聽聞「觀智」的錄音帶。現在她身體仍很健康。

個案 7. 五十二歲，住在泰其鎮(Taik Kyi)阿巴街(Awbar)231 號的陶慶雪(Daw Kin Shwe)，從四十五歲開始就有胃病，饑餓時胃會痛、稍微吃多一點時胃也會痛。大多數時間，她只能吃粥。醫生幫她打過許多針，她也住院治療過，然而都只能暫時地紓解病痛而

已，症狀仍一次又一次地發作。她也曾接受過緬甸傳統醫療，不過一再復發的情形依然。為此她已付出許多醫藥費，且身體變得羸瘦虛弱。後來，她總是要隨身攜帶著蘇打以備不時之需。受這胃病之苦以來，已整整十一年了。

緬曆 1338 年 1 月(Hnaung Tagu)第五個月盈日(西元 1976 年 4 月)，她來中心為法精進。四、五天後，那胃疾在她觀照時疼痛即消失，但在第二十天時又復發。她依禪師所教，持續觀察那疼痛，兩天後她的病完全得癒，從此未再發作。[43]在 2 月的第七個月缺日(約她到中心後的第 42 天)，她就被允許聆聽「觀智」的錄音帶(Nyanzin)，之後她又繼續精進直到 3 月的第八個月盈日。她不用再避開某些食物，不用再接受打針治療，體重也回升，原本帶來中心的藥物都無需用上。現在，在記錄這事時(即 3 月的第 10 個月缺日)，她仍舊健康快樂。

個案 8. 五十二歲，住在仰光耶加妙其路(Ye

Kyaw Myaung Kyi)42 號的陶婷婷(Daw Tin Tin)，因跌倒而傷到她的右大腿。種種的治療只能讓她的病情暫時轉好，但未能徹底治癒。拜佛時，乃至求戒時，因為疼痛的關係，她都無法安穩地坐好。當她在緬曆 1338 年 1 月(Hnaung Tagu)的第一個月缺日來中心為法精進時，她的病況已經持續兩年。精進修行期間，某次在她專心禪坐約一小時的時候，她感覺臀部彷若長出一個大腫塊。當她繼續觀察那個腫塊時，她感覺到它發出像是冒泡的「啵！」的一聲，倏地從她的大腿剝離開來。當初在她來中心開始禪修之時，她只能打坐很短的時間；十五天後，她可以一坐兩、三個小時，一天坐個五次以上；最後，她可以連續打坐四個小時。又過了十五天後，她的病全好了。現在她健康又快樂，不需再依賴藥物或按摩。前後大概精進用功了五十天，她就聽到「觀智」的錄音帶(Nyanzin)。返家以後，她也盡可能地找時間練習正念的修行。

雖然還有許許多多其他的例子，但是上述這些案例應就足以證明，修行正念確實可以治癒疾病。

七、 疾病由於覺支而得痊癒

[44]

在上述的故事裡，重大疾病不靠咒語或一般的醫藥〔而只靠毗婆舍那修行〕就能痊癒，這確實是件奇妙的好事。當然，認定只有世間醫藥才有療效的人，可能不會相信這些事。無論如何，因為上述這些毗婆舍那治病的案例都是千真萬確的真實故事，若不相信，只是窄化自己的知識和視野而已。在此，我們應解釋疾病之所以能痊癒的原因。

曾有一次，大迦葉尊者(Mahākassapa)生了重病，佛陀即為他開示關於七覺支(bojjhaṅga)的法義，聽聞佛陀的說法，尊者的疾病便不藥而癒。同樣地，大目犍連尊者(Mahāmoggallāna)也曾經因為從佛陀那裡聽聞到同樣的覺支法的法義，而治好自己的疾病。此外，佛陀亦曾於染重病之時，吩咐闡陀尊者(Cunda Thera)講述覺支法，闡陀尊者說畢，佛陀的疾病也得痊癒。這些事跡被記載於佛典中[16]，幾乎每個佛教徒都耳熟

[16] SN V 79-81 (=SN 46: 14-16).

能詳。聽聞過這些事跡的人，相信都能接受並深信「覺支法」的力量，堪能治癒疾病。

我們可以問，在上述三個佛典所記的事例中，疾病是否因為聽聞到說法的聲音而得痊癒？[45]或者，疾病之所以能痊癒是因為專注聽法時自身內生起了覺支法？認為是說法的聲音治好了疾病，這也不無可能；但是，應知道，聞法時所生起的淨信等等善心，也能讓疾病消失；同樣地，我們也應知道，在聽聞佛法時，因為保持正念而生起的覺支法，能夠治癒疾病。在上述這三種方式中，最後一種應是最可靠的。此下，即約略解釋疾病如何藉由第三種的方式而得治癒。

佛陀曾分別向尊者大迦葉及大目犍連說示：

> Sattime, Kassapa bojjhaṅgā (sattime Moggalāna bojjhaṅgā) mayā sammadakkhātā bhāvitā bahulīkatā abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattanti.[17]

[17] SN V 80.

〔逐詞對照翻譯(Nissaya)：〕

Kassapa：迦葉！　　(〔或〕Moggalāna：目犍連！)

bhāvitā：若〔人〕修得、

bahulīkatā：反覆修習

mayā：我已

sammadakkhātā：徹底說明過的

sattime bojjhaṅgā：七個覺支，

saṃvattanti：〔它們〕將會引生

abhiññāya：殊勝的智慧、

sambodhāya：徹底的覺悟，

nibbānāya：以及涅槃，一切煩惱的止息，苦的止息。

在這裡，「徹底說明過的」一詞，意指「唯親證後才能真正被正確地說明的」。有些人可能只憑推測、思惟，就據以討論世間和修行的種種事，[46]而他們對於那些事其實完全沒有親身或者說是直接的經驗。就此看來，不能說他們的話是正確的。與此迥異的是，

佛陀只會在親證或親知(某事)後，才討論它，俾使其他人也能和他一樣親自證知。換言之，佛陀只述說真理，佛陀的話不可能有訛誤。因此佛陀於開示中用“sammadakkhātā”這語詞，即「已被徹底說明過的(覺支)」〔可知，已被徹底說明過的覺支法，是佛陀親自證知的真理〕。

對於「引生殊勝的智慧」這句話，人們可能會提問：了知什麼？何謂殊勝？答案是，了知「四聖諦」。其了知的方式不是藉由聽聞，而是以「殊勝」的方式，「親證」的方式了知四聖諦：在自身[*24] 裡只有名(nāma)、色(rūpa)，他人[*25] 也只是名、色〔的組合〕，究竟而言(ultimately)，[*26] 並沒有眾生這樣的事物存

[*24] 較爲直譯但有點笨拙的譯語是「在自己的相續裡」。

[*25] 「在他人的相續裡」。

[*26] 「從究竟而言」的意思是，透過眼、耳等六根門而生的直接、真正經驗的認知，而未憑藉任何推理或概念思惟。舉例而言，我們可能以一般的語言來說「我們坐在椅子上」，但是，閉上眼，注意身體和椅子接觸的點時，我們無法體驗到「椅子」這樣的東西。我們只是體驗到硬、軟、溫、冷、粗、滑。所以，“究竟而言”，沒有椅子這樣的東西——不過，我們不否認，從概念的、通俗的角度來說，確實有椅子存在。

在；再者，透過自身的直觀而了知：由於它們不斷地「變異、崩解 」(becoming and breaking up[*27])，(名色)它們只是無常、苦、無我的現象。這樣的了知，就是「殊勝的智慧」。僅是彊記死背關於覺支的教法，是否能夠擁有這種智慧呢？顯然不能。為了讓我們確實理解，只有在自身修得、且反覆修習覺支法(bojjhaṅgadhamma)，這種殊勝的智慧才會生起，所以佛陀說：

「bhāvitā：若〔人〕修得、
bahulīkatā：反覆修習。」

「引生徹底的覺悟」也是如此。無明(avijjā)和愚痴(moha)，使吾人在見、聞、嗅、嚐、觸、想之時，無法明確了知存在的事物只是展現無常、苦、無我性質的名、色兩種現象而已。譬如我們常在初見(一個視覺對象〔眼所見色〕)之後，即認知這視覺目標是女人、

[*27] 這是對一個定型句的翻譯。但實際上，禪修者的經驗是〔名、色〕「出現、消失」或「生起、消逝」。

男人等等[47]，然而事實上這就是妄想、愚痴(moha)。同樣地，在聞、嗅、嚐、觸、想之後，認知到感官對象是男人、女人等等，也是妄想、愚痴。這種錯誤認知，令我們無法正確了知事物。相反地，在見、聞等之後，如果能立即生起正念觀照，就能夠了知實相——名、色的生滅，它們的無常、苦、無我本質。如此了知事物，就是穿透愚痴後所得的覺悟。如果以正念觀察每次見、聞、嗅等現象而修得覺支法，穿透(愚痴)而生的覺悟就會產生。因為了知難知之事，所以稱之為「徹底的覺悟」。藉由道智證得涅槃時，此徹底的覺悟會更加明顯。因此，經典說「引生徹底的覺悟」。

依照上面所說的，藉由毗婆舍那智與道智而徹底了知事物的本質時，一切煩惱和苦將會止息。因此經典說：「nibbānāya saṃvattanti」——引生一切煩惱的止息與苦的止息。世尊略說教法大義之後，即廣解內容如下：

> Katame satta—satisambojjhaṅgo kho, kassapa, mayā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato

abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

〔逐詞對照翻譯(Nissaya)：〕

kho, kassapa：大迦葉！

Katame satta：七個〔覺支〕是哪些呢？[48]

bhāvito：若〔人〕修得、

bahulīkato：反覆修習

mayā：我已

sammadakkhāto：徹底說明過的

satisambojjhaṅgo：念覺支，

saṃvattati：〔它〕將會引生

abhiññāya：殊勝的智慧、

sambodhāya：徹底的覺悟，

nibbānāya：以及涅槃，一切煩惱的止息，苦的止息。

對每次生起的見、聞等現象，保持念住或觀察，就是「念覺支」。「覺支」“bojjhaṅga”一詞，由 bodhi (=覺悟、智慧)，和“aṅga”(=要素、成分)所組成。

“bojjhaṅga”的意思，是「覺悟的要素」，事實上，指的就是「毗婆舍那智」(vipassanāñāṇa)和「道智」(magga-ñāṇa)的要素。依據「次級的詮釋」(inferior method of interpretation, omakanaya)，「名色辨別智」(nāmarūpapariccheda-ñāṇa)、「緣攝受智 」及「觸知智」可稱為覺支；然而注釋書乃以「高級的詮釋」(superiour method of interpretation, ukkaṭṭhanaya)來解釋，所以說「覺支」只從「生滅智」開始。就此而言，前述疾病的治癒和疼痛的止息等情況，應理解為從「生滅智」開始才變得顯著。然而，對於熱忱、精勤、全心投入的禪修者來說，在毗婆舍那定力變好時，即可能感受到病情趨向緩和。

每次觀察「起、伏、坐、觸、想、痛、見、聞…等現象時，所具有的「念」，就是「念覺支」(satisambojjhaṅga)。應記得，病痛的治癒或消失，歸功於每次正念觀察時所培育的「念覺支」。[49]「擇法覺支」(dhammavicaya)和其餘的覺支，則是隨著「念覺支」的觀照力而生起、增強。

「擇法」是一種直觀的智慧，能夠檢驗名、色，分辨它們的特相與共相，即是無常、苦、無我。每次正念觀察時若能如此辨別，就是在修習「擇法覺支」的智慧。不消說，藉由此「擇法覺支」，能夠成就「殊勝的智慧」等等。因此，佛陀說：

> dhammavicayasambojjhaṅgo kho, kassapa, mayā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.
>
> 「迦葉！若〔人〕修得、反覆修習我已徹底說明過的擇法覺支，〔它〕將會引生殊勝的智慧、徹底的覺悟，以及涅槃——一切煩惱的止息，苦的止息。」

再者，每次正念觀察時，行者需要努力才能作好觀察。這個努力就是「精進覺支」(vīriyasambojjhaṅga)。當觀察的正念，趨於穩定成熟的時候，喜悅(pīti)會生起，喜悅在「生滅智」現前時，尤其明顯。隨著喜悅而到來的身心寧靜，即是「輕安」(passaddhi)。當觀察的正念趨於穩定成熟時，這「輕

安」也會變得顯著。每次正念觀察時，(心)像是被釘住一樣，牢固地安置在所緣上，這樣的(心的)特質就是「定」(samādhi)。觀察順利的時候，這個定會開始出現。因此，佛陀如下那樣教導「精進」等覺支：[50]

> vīriyasambojjhaṅgo….pītisambojjhaṅgo…passaddhisambojjhaṅgo….samādhisambojjhaṅgo kho, kassapa, mayā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.
>
> 「迦葉！若〔人〕修得、反覆修習我已徹底說明過的精進覺支…喜覺支…輕安覺支…定覺支，〔它〕將會引生殊勝的智慧、徹底的覺悟，以及涅槃——一切煩惱的止息，苦的止息。」

當正念和觀照力特別好的時候，禪修者不需要為了讓所緣清晰而刻意努力[*28]——正念的觀察像是自動生起一樣[*29]。這時候，信和慧平衡，精進和定也互不

[*28] 以譯者的話來說，就是「高度專注以便能夠清楚地看見所緣」。

[*29] 換句話說：「好像自動地拾起它所能覺察到的一切所緣一樣」。

超勝，這種平衡的狀態就是微細難知的「捨覺支」(upekkhasambojjhaṅga)。只有透過毗婆舍那修行證得「生滅智」的時候，才能親身體驗此捨覺支。佛陀這樣教導捨覺支：

> upekkhasambojjhaṅgo kho, kassapa, mayā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.
>
> 「迦葉！若〔人〕修得、反覆修習我已徹底說明過的捨覺支，〔它〕將會引生殊勝的智慧、徹底的覺悟，以及涅槃——一切煩惱的止息，苦的止息。」

以上即是佛陀針對七覺支，為大迦葉尊者所說的教導。佛陀也曾對大目犍連尊者，說示相同的教法，[51]二則經文，只是當機眾不同而已。如上述的教導後，佛陀結論說：

> Ime kho, kassapa, satta bojjhaṅgā mayā sammadakkhātā bhāvitā bahulīkatā abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattanti.

「迦葉！若〔人〕修得、反覆修習我已徹底說明過的這七覺支，〔它們〕將會引生殊勝的智慧、徹底的覺悟，以及涅槃——一切煩惱的止息，苦的止息。」

經典記載，在聽聞佛陀針對覺支的說法後，大迦葉和大目犍連兩人原本的疾病即徹底痊癒[18]。我們可以這樣思考這件事：二位尊者在思惟證得阿羅漢以前所修得的覺支法之後，以正念觀察當下生起的名、色法而(再次)修習它們時，疾病得以痊癒。

就如現在的西醫會說：「如果“好的”組織(如血球等等)，在藥物的幫助下，打敗“壞的”微生物(細菌/病毒) ，疾病就會痊癒。同樣地，可以認為「由覺支法所緣生的“好的、清淨的”色法戰勝“壞的”色法之後，因為壞的色法消失、滅盡，所以疾病得以痊癒。」

[18] “Idamavaoca bhagavā. Attamano āyasmā mahākassapo bhagavato bhāsitaṃ abhinandi. vuṭṭhahi cāyasmā mahākassapo tamhā ābādhā. Tathāpahīno cāyasmato mahākassapassa so ābādho ahosīti.”

大迦葉尊者和大目犍連尊者皆是阿羅漢，本來即具有能夠輕易地修習覺支法的能力。但是，因為在聞法的助緣下所修得的覺支法比未聞法而修來的更有力量。我們也可以認為，為了讓(聽者)修得特別有力的覺支法以治癒他們的疾病，[52]佛陀才開示這個教導。在聆聽闡陀尊者(Cunda)依佛陀指示所說的類似教導後，佛陀自己也療癒本身的疾病。就此而言，聽聞佛法顯然是相當重要的。因此，當任何能正確說法的人在講說佛法時，我們都應該仔細且恭敬地諦聽。我們尤其應小心，不能懷有不敬的態度，以為「我已經知道了！這人不可能說些我不知道的事！」

至此，我們可以了解，佛陀和阿羅漢能夠透過覺支法的修習，滅除如疾病和疼痛等的身苦，安樂地活在現世。我們也明白，禪修者，即使並非是阿羅漢，也同樣能夠依此去除病苦和疼痛。

佛陀和阿羅漢透過毗婆舍那修習覺支法而安樂地活在現世，這一點充分記載於《相應部・蘊相應》(緬甸版 SN II 136)：

api ca ime dhammā bhāvitā bahulīkatā diṭṭhadhammasukkhavihārāya ceva saṃvattanti satisampajaññāya ca.

〔逐詞對照翻譯(Nissaya)：〕

api ca：雖然，就阿羅漢而言，毗婆舍那，即觀察五蘊的無常、苦、無我，並不會對他的修行有所增減。

ime dhammā：但是，在見、聽、觸、知等現象生起時，因觀察這些名色法的無常、苦、無我，[53]而現起的這些覺支法和道支法

bhāvitā：若被(他們)修習，

bahulīkatā：一再修習，

saṃvattanti：(這些法)將引生

diṭṭhadhammasukkhavihārāya ceva：現法的樂住，以及

satisampajaññāya ca：念與明覺(的生起)。

(馬哈希尊者的)《具戒經講記》(*Discourse on*

Sīlavantasutta)，已詳細說明上述巴利的涵義。

就現在仍未成為阿羅漢的禪修者而言，除了在疾病疼痛消失後可以擁有「現法樂住」之外，還能獲得abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattanti〔引生殊勝的智慧、徹底的覺悟與涅槃〕的利益——此中，藉由毗婆舍那修得覺支的真正利益即是“abhiññāya … saṃvattanti”〔引生殊勝的智慧〕；至於病癒後所得之身安樂，則只是附帶的次要收穫。因此，想要治癒疾病而勤修正念的禪修者，也應該要繼續努力直到藉由殊勝的毗婆舍那智了知四聖諦，並藉由道智、果智親證涅槃、體驗一切苦的止息，如此才算獲得毗婆舍那的真正利益。

巴英術語彙編

Abhidhamma	具備分析式教理的佛典，它以僅持續「生、住、滅」三個小剎那的「心識剎那」作為時間刻度。
Anatta	無我。
Anicca	無常。
Aṅga	要素、成分。
Arahant	完全斷除煩惱的聖者。
Ariya	聖的，或證得聖道的聖者。
Ariyamagga	聖道，(阿毘達磨中，有時只作 magga)，指證見涅槃，同時拔除「結」或「煩惱」的道心剎那。 (i)藉由預流道(sotapatti-magga)，成為須陀含，它斷除我見、疑、戒禁取見。 (ii)藉由一來道(sakadāgāmi-magga)，成為斯陀含，它薄弱欲貪和瞋。 (iii)藉由不還道(anāgāmi-magga)，成為阿那含，它徹底斷除欲貪和瞋。[59]

	(iv)藉由阿羅漢道(arahatta-magga)，成為阿羅漢，它進一步斷除五上分結：色貪、無色貪、慢、掉舉、無明。
Atta	我、靈魂，任何被認是永恒不變的實體。
Attakilamathānuyoga	苦行、自我折磨。
Aṭṭhakathā	巴利三藏的注釋書。
Avijjā	無明。
Bhante	大德啊！尊者啊！
Bhikkhu	比丘、乞士。
Bojjhaṅga	覺支，智慧的因素。
Citta	心。
Dhamma	佛法、真理。
Dhamma	事物、現象。
Dhammavicaya	擇法，檢驗(直接經驗的)現象。
Dīghanīkāya	《長部》。
Dukkha	苦、痛、災難。

Kammajarūpa	〔業生色，〕由業所生的色。
Kammaṭṭhāna	〔業處，〕(心靈上的)工作場所，也就是觀察、專注的所緣、目標。
Kammaṭṭhānācariya	〔業處阿闍黎，〕教導業處的老師，禪師。
Kappiya-kāraka	〔淨人，〕幫助比丘將資具轉為如法的人，比丘的財產管理者或侍者。
Magga	道 (參考 ariyamagga)。
Maggañāṇa	道智。隨著道心而生起的智慧，它能見到涅槃。
Majjhimanikāya	《中部》。
Metta	希望他人幸福的慈心狀態，其中完全沒有私心。[60]
Moha	愚痴。
Nāma	「名」，具有「傾向=了知所緣」的能力」；心理現象。「念住一切在自身內生起的名法」，意指：藉由正觀照，只是純粹地知道自己的念頭、想像、心理狀態(如喜、悲、焦急、貪、瞋、疑、

挫折感、快樂等)，而不批判、評斷它。

Nāmarūpapariccheda-ñāṇa　名色辨別智。

Ñāṇa　「智」 (在此，用「直觀的洞察」較適合。)

Nibbāna　涅槃，一切苦(諸行)的止息。

Omakanaya　次級的詮釋。

Pāli　〔巴利，〕和注、疏相對的三藏聖典；或者指記載三藏聖典的語言。

Paññā　慧。

Paramattha　「究竟法」，也就是不用概念思惟想像，而被直接覺知的真實事物。依據阿毘達磨，有四種究竟法：「心」、「心所」(名法的一種，和「心」共生、共滅)、「色」和「涅槃」。也可參考〔本篇〕注*26。

Parinibbāna　阿羅漢死亡後的狀態，一種完全無苦的狀態。

Passaddhi　輕安、寧靜。

Paṭipatti　行道、修行方式。

Phala	果。僅一剎那的「道心」拔除了相對應的煩惱。[61]緊接在「道心」之後(仍以涅槃為所緣)的兩、三個心識，即名為「果心」，它們只是「道心」的結果，享受著涅槃而未作任何(拔除煩惱的)工作。
Phalañāṇa	果智。與道心一同生起的，直觀涅槃的智慧。
Phalasamāpatti	果等至——除了緊接於道心之後的「果心」之外，其他享受著涅槃樂的「果心」即是「果等至」。隨著個人的定力不同，「果等至」的時間，可能延續幾秒乃至最多七天。
Pīti	喜。
Puthujjana	凡夫，非聖者。
Rūpa	色。究竟法的一種，不具有認知的能力，不會有所緣。其特色是，它會受氣溫等影響而變壞、改變。在實際修行裡，「色」指五根所直接經驗到的五種感官對象，如顏色、聲音、氣味、味道、以及如熱、冷、重、輕、硬、軟等的現

	象。
Rūpajivitindriya	色命根。
Saddhā	信、信心。
Samādhi	定。
Sāmaṇera	沙彌。
Sambojjhaṅga	覺支，智慧的要素。
Saṅgha	佛教僧團。
Sammadiṭṭhi	正見，聖八支道的第一支。
Sammasambuddha	〔正等覺〕僅靠自己而完全覺悟的人，佛陀。
Sampajañña	〔正知，〕透過直觀而得的現量智。[62]
Saṃvega	(修行上的)迫切感〔，出離心〕。
Saṃyuttanikāya	《相應部》。
Sāsana	佛陀的教法/教導。
Sati	念，觀察 (見〔本篇〕注*1)。
Satipaṭṭhāna	念處。

Sīla	戒、尸羅。
Sīmā	戒堂，僧團用來傳授具足戒、每半月誦戒的地方。
Sutta	經、修多羅。
Thera	〔長老，〕戒臘十年以上的比丘。
Ṭīkā	注解《注釋書》的《疏鈔》。
Udayabbayañāṇa	生滅智(洞察名色法剎那生滅的智慧)。
Ukkaṭṭhanaya	高級的詮釋。
Upajjhācariya	親教師，剃度新來比丘的長老。
Upādānakkhandha	五取蘊，成為執著對象的五種(名、色)法。
Upekkhā	捨、中捨，中庸的。
Vassa	佛教僧團每年雨季時結夏安居三個月的期間，每安居一次，戒臘即增加一歲。
Vipassanā	〔毗婆舍那或內觀〕，不斷觀察自身名、色現象時，了知名、色法真實本質

	的直觀智慧。
Vīriya/ viriya	精進、努力。
Yogi (m.), yoginī (f.)	為法精進的人，禪修者。

附錄(一)

馬哈希思想的寶石

馬哈希思想的寶石

戒喜禪師(U Sīlānanda Sayādaw) 開示
一九九八年四月四日於美國上座部佛教會(TBSA)「一日禪」

我想從這本馬哈希尊者開示選集中，選一些段落讀給你們聽。馬哈希尊者的著述頗多，大多數是他在不同場合的開示。這些已被謄寫、彙編、刊行出版的開示，因為經過整理、編輯，所以閱讀起來並不困難。

我手中的這本書，是從尊者許多英譯著作中節錄一些段落而集成的，由斯里蘭卡佛教出版協會(BPS)出版。馬哈希尊者所教導的佛法內容極為廣泛，事實上，尊者的開示總是依據佛典，加以詳細的說明，並將內容結合實際的禪修實踐，這是尊者開示的特色——他總是談到修行。在此，我們將他的這些開示稱為「馬哈希思想的寶石」。

一、將教理知識付諸實踐

我想讀給你們聽的第一段文，標題叫作「將教理知識付諸實踐」。修行實踐是最重要的事。佛陀的教法就像藥方，如果我們要從藥方獲得利益就必須服用那帖藥，光是擁有藥方而不服用，無法治好我們的疾病；同樣的，佛陀的教導是要拿來實踐的，只有實踐佛陀的教導，我們才能從實踐中獲得利益。在此，馬哈希尊者說到「將教理知識付諸實踐」，他說：

> 依據佛陀的教示，聖八支道能令人到達沒有苦的境界。然而我們須牢記，只有真正實踐那條道路的人，才能從苦解脫。譬如當你旅行時，車子可以將你載到目的地，但是站在車子旁邊的人只會留在原地。聖八支道的知識就像那部車子，如果你駕乘它，它就能載你抵達目的地；如果只是站在車子旁邊，你便哪裡也去不了。想從一切苦解脫的人應該使用那部車子，也就是，他們必須將他們的知識運用在修行實踐上。在佛法中最重要的事，是「透過修行到達

一切苦止息的涅槃」。

佛陀教法的宗旨是要幫助眾生從苦解脫，去除一切的苦。馬哈希尊者說，如果我們想要斷除苦，就必須實踐佛陀所教導的法，只有當我們實踐佛陀的教導時，我們才會從佛法中獲得利益。

修行之際，我們或許有時會懷疑所修的方法：「只是觀照當下的所緣就能夠看到諸法的本質嗎？」我想，許多人都有這樣的疑惑。在一次開示中，馬哈希尊者提到他也曾經懷疑念處的修行方法。他說：

> 有些從未禪修的人也許會心存懷疑。因為「眼見為憑」，會有懷疑，是由於沒有親身的經驗。當你未親身體驗時，你可能會對這修行有所懷疑。

尊者又說：

> 我自己也曾經心存懷疑。那時，我並不喜歡「念處的方法」，因為老師都未提到名色、無常、

> 苦、無我等等的佛典術語。[2]但是，教導這方法的老師〔明坤尊者〕其實是很博學的長老，所以我還是決定試一試。一開始，我沒有什麼進展，因為我還是懷疑那個方法，我認為它和究竟法無關。直到後來，在我認真依循老師的方法之後，我才明白這方法的重要。那時，我體認到這是最好的禪修方法，因為它要求禪修者觀照可被了知的一切法，這讓正念能夠持續不間斷。因此，佛陀說「念處的方法」是唯一之道。

在那個年代，人們認為，當你談論或教導佛法時，你必須用佛典術語。如果不使用深奧的專門術語而只是使用日常生活用語，人們就不會重視你的話。談到實踐也是如此，人們希望你使用「名色」、「無常」、「苦」等等的佛典術語。但是，教導馬哈希尊者的禪師似乎未刻意使用那些術語，他〔明坤尊者〕只是用平常的用語。一開始，人們並不喜歡他的教導方式，因為那讓佛法看起來似乎很膚淺。但是當人們依循他

的指導而修行並獲得利益之後，便開始追隨他。

馬哈希尊者開始之初也曾懷疑過這個方法，因為那位禪師未使用佛典裡的術語。但是，那位禪師，也就是馬哈希尊者的老師，其實是一位非常博學且聞名的學者，所以馬哈希尊者決定嘗試著去修看看。他練習了，不過在初始時無所進展，因為他還沒有去除對於方法的懷疑。後來，認真依照指示而實踐之後，他才了解那方法其實很有效。

不懷疑所用的修行方法，這一點很重要。如果有所懷疑，我們應該透過閱讀、與老師或其他博學的人討論，將懷疑去除。如果在修行期間，懷疑生起，那時你怎麼辦？

就將那個疑心當作正念的所緣。也就是說，觀照那個疑心，對它保持正念，並在心中標記「懷疑」、「懷疑」、「懷疑」。開始禪修後，若生起懷疑，就必須這麼做。如果是在禪修前對念處的方法有疑，那麼，你可以透過閱讀或和其他可以幫助你去除懷疑的人討論。

二、疼痛

接下來我要朗讀的一段文，與「疼痛」有關。馬哈希尊者提及，「正念的修行」是治療「疼痛」的有效方法。他說：

> 如果你的身體不健康或生病，且沒有其他的方法能去除病痛，正念觀照病痛或許能將它治癒，即使未能治癒，至少可以減輕你的苦。

如果身體的疼痛仍然存在，正念的修行可以除去心苦。但是，如果你對身體的疼痛感到生氣，除了身苦之外，你的心也會受苦。

佛陀說這種情形就像身體同時刺入兩根針一樣。一個人身上被一根針刺入了，他想用另一根針刺入身體以挑除第一根針，但是第二根也斷陷在肌肉裡，而無法將第一根針挑出來。此時，他即同時受到兩根針的苦。同樣的，若人不能正念觀照身體的痛，反而對身苦感到怨懣，他就同時受到身、心二者的苦。然而，

如果他能好好觀照那痛，[3]他就會只受身苦而不受心苦。這種只受身苦而不受心苦的情況，類似於佛陀和阿羅漢。佛陀和阿羅漢只受身苦而不受心苦，雖然他們也會受到熱、冷、蟲咬等身體的苦或疼痛，但是他們的心仍然保持平靜，他們不受心苦。總之，念處的修行，是對治疼痛或身苦的一個很有效的方法。

請注意，馬哈希尊者是說「如果沒有其他的方法能去除病痛…」，尊者並不是主張用禪修實踐完全取代醫藥的治療。

> 如果你有病痛，你可以就醫來治癒它。但是如果已經沒有其他方法，那麼試試看正念的修行。正念地觀照那個痛，痛也許會消失。如果你堅持不懈地正念觀照，當你的定力增強時病痛也許會不見。甚至我們也得知有一些慢性病藉由毗婆舍那修行而痊癒的例子。

當你試著觀照疼痛時，你開始看清它。你了解痛是什麼，見到它生起又滅去，你知道痛也是無常的。

那時，你不受心苦，你只是覺知那疼痛，心並不受痛所干擾。當你的心不受干擾時，你就只受一根針的苦。如果你的心受干擾，生氣、自憐、沮喪，那麼你就同時受兩種苦，佛陀將這情形比喻作被兩根針刺到的人——首先已有一根針扎在肉裡，然後他想用另一根針插入肉中以挑取出第一根針，因此他受到兩種苦。

當你身受某種病痛之苦，且沒有治療它的方法時，試試毗婆舍那修行。這個國家〔美國〕的某些醫生，已發現正念修行對他們的病人很有幫助，於是讓那些患有慢性疾病、憂鬱症乃至癌症等疾病的病人練習正念修行，以做為治療的方式；若干醫院還特別開立專門課程，教導病人練習正念。

三、沮喪

下一個主題和「沮喪」有關。我們應該將佛陀所教導的「業力法則」——發生的一切事都和我們過去的行為造作有關——牢記在心，並平靜地坦然承受所

遭遇的不幸。遇到困境時，最好的方法就是修習「奢摩他」或「毗婆舍那」。如果悲傷、憂愁、沮喪侵襲我們，我們就應以正念觀照來去除。佛陀說，念處是淨除憂傷、斷除一切苦的唯一道路。只要我們能依據念處的方法持續保持正念，沮喪的情緒就不會再生起；但是如果它生起了，只要我們觀照它，它就會消失。其實，這是處理一切情緒的方法，不只是沮喪而已，不過馬哈希尊者在這裡只針對沮喪而說。

無論如何，當你感到憂愁、悲傷或沮喪時，你應做的事就是觀照那個情緒。如果你感到沮喪，那就利用這沮喪，將它變成禪修的所緣，觀照並在心中標記：「沮喪」、「沮喪」或「難過」、「難過」。當你的定力增強時，它就會消失，因為[4]在你覺知沮喪的時候，它其實已經滅去。它看似持續很久，那是因為它重複地生起。它又出現時，如果你觀照它，它就消失。當它一再地出現，你就在它出現時持續地觀照它。最後，當你的定力變強時，你就能去除它。所以在你感覺沮喪或悲傷、憂愁等情緒的時候，試著用正念來觀

照它們。

此外，還有「失望」。有些禪修者會因為在禪修初期未能培養出定力，而感到失望。不過其中有些人會因此而加倍努力，終而證得非凡的毗婆舍那智，所以禪修者也可能因這時期的失望而受益，因為他能利用失望做為跳板而不放棄，反而更加精進，乃至能證入毗婆舍那。依據注釋書，若人因為未能出家、修行、未得禪那、毗婆舍那等而感到失望，這種失望是好事。同樣的，有時候我們會因為不能去修行毗婆舍那而感到沮喪、失望，這種失望能激勵我們實際從事修行。

佛陀說，在提升個人精神生命——如努力要出家、要證得毗婆舍那——而遇到挫折時所生起的傷心難過，是可以接受的。我們應歡迎這類的憂傷，因為它可以激發我們的精進，讓我們在修行上得以進步。在追求證悟的過程中一直充滿喜悅當然是最好的事，但是有時候我們的確會感到失望。在失望之時，譬如因無法專注等等而感到挫折、傷心等之時，把那失望的心當作觀照的所緣，這種失望是可接受的。所以，

不是所有的失望或所有的不悅都是壞事。它們本質上是壞的，但是我們可以利用它們，激發更多的努力，最後去除它們。

四、精進

禪修時為了修得定、慧所做的精勤努力，不應被誤解作是自我折磨的苦行。姑且先不談禪修的努力，為持戒而讓身體感到不舒服的努力，也不應被視作苦行。你們都知道佛陀教導中道——避免感官享樂的極端；也避免另一個極端，即自我折磨的極端。

有些人認為：如果你做了一些犧牲，你就是在折磨自己；當你持戒時，你就是在折磨自己，那等於是一種「苦行」。同樣的，他們以為，禪修就是在折磨自己，就是苦行。然而馬哈希尊者指出，不應這樣認為。在修習毗婆舍那之時，自制的忍耐扮演著很重要的角色，你必須忍耐一切的事情。忍耐，是修行得以成功的重要因素。若身體感到苦受，應有毅力地忍耐

它，這樣的自制並不是苦行，它的目的不是要折磨自己或單純的忍耐，而是要增長佛陀所教導的戒、定、慧。[5]

有些人會這麼說：「當你忍耐疼痛時，你就是在折磨自己，那等於是苦行！不應這麼做！」但是事實上，我們必須修習忍耐。如果試著耐心地觀照那個痛而不改變姿勢，就有獲得定力的機會；如果經常移動身體、更換姿勢，將無法獲得定力。所以，禪修時，「忍耐」非常重要，它可以幫助我們獲得定力。無論在任何情況下，都應該克己自制以培養堪忍的能力，在禪修的時候尤其應如此。我們需要勇猛且持續的精進，才能獲得定力。

五、毗婆舍那智

唯有觀照名色現象，才能證得毗婆舍那智。但是如果只是漫不經心地觀照，是無法獲得毗婆舍那智的。在名色現象生起的當下，即緊密地觀照它們，沒

有遺漏任何一個現象，才有證得毗婆舍那智的可能。如此，禪修者應在見、聞、嗅、嚐等等現象生起時，一一觀照它們而不遺漏任何一個現象。這就是為何我們必須念住一切的動作，即便只是很微細的動作。在毗婆舍那修行裡，沒有一個現象是不重要的，每個現象都很重要，所以我們要觀照每一個動作。

在此，馬哈希尊者說，觀照名色現象才能證得毗婆舍那智；而且，只有當名色現象生起時即觀照它們，才能看清它們。因此，我們應在見、聞等現象生起的當下，即觀照它們，要讓心對每個動作都保持正念觀照，不應遺漏任何一個現象。然而，有時候我們仍會漏失一些所緣，我們會忘記保持正念，在三十秒或一分鐘之後才發現自己在打妄想。這時，只要知道它，然後切斷它，我們不需有罪惡感，不過應承認自己失去了正念，標記「忘失」、「忘失」、「忘失」兩次或三次之後，再回到原本的業處。失去正念也是毗婆舍那的所緣，因為它也是一種心理狀態，我們必須觀照它。

我可以繼續唸下去，但是錄音帶已快到盡頭了。這本書是以短文的型式編輯而成，很好閱讀，如果你有這本書，在平常時應該好好地拿出來讀一讀，但不是在禪修期間。今天，我們從早上八點修行到下午六點半。佛陀說四念處是一座功德大山[1]，因此我們已累積了許多功德。我們累積了多少呢？沒有人算得出來，因為一秒鐘內可以有上百萬的心識生起。

今天我們修行了多少時間？約十個小時？是的，約十個小時。所以我們獲得了許多功德，我們應和其他眾生分享我們的功德。分享功德或迴向功德的意思是，讓其他眾生有機會對我們的善業感到隨喜，由於產生隨喜的心，他們自己也獲得功德。在分享功德時，我們可以說：「請分享我們的功德！」如果他們對我們的功德生起隨喜的心，他們也會獲得功德，享受功德所帶來的利益。因此，無論我們做了什麼善行，譬如布施、持戒或禪修等，我們都應和其他眾生分享功

[1] SN 47:5.

德。其實，禪修所得的功德，就是最好的功德！請跟著我唸：

願一切的眾生，分享我們所獲得的功德！

願天上、地上的諸天護法，分享我們的功德！

願他們永遠護持佛陀的教法！

善哉！善哉！善哉！

附錄(二)

馬哈希尊者對當代內觀方法的分析

馬哈希尊者對當代內觀方法的分析

馬哈希尊者著
達馬聶久禪師(Sayādaw Thāmanay Kyaw)編

前言

有些關於「毗婆舍那」(即內觀)的說明、著作，很難說是正確的，儘管它們也擁有不少的擁護者。為了學得符合佛典的正確說法，我研讀了在「教」、「行」兩方面皆受學者高度尊崇的馬哈希尊者之著作。尊者的著作相當多，舉如《緣起講記》、《具戒經講記》、《重擔經講記》、《迅捷經講記》、《轉法輪經講記》、《滅損經講記》、《依聖八支道至涅槃》、《聖住經講記》、《毗婆舍那講記》、《無我相經講記》、《大念處經緬文譯注》、《蟻蛭經講記》、《內觀基礎》等等。[1]我發現，尊者對今日毗婆舍那修行的種種現

[1] 此中，除《大念處經緬文譯注》尚無英譯本之外，其餘諸書之

象，有許多精闢的見解。

我很敬佩尊者的勇氣、精確、果斷與睿智。 尊者的這些說明，是如此的精微、重要，因此我將它們輯錄起來，再加上我自己為每個說明所增補的問題，合編成一本小冊子，名為「馬哈希尊者對當代內觀方法的分析」。

Thāmanay Kyaw

2000 年 5 月 26 日

英譯本，可見馬哈希中心網頁(http://www.mahasi.org.mm)。

問題一

問：若尚未廣學「阿毗達磨」(Abhidhamma)和「緣起說」(paticcasamuppada)，就直接修習「毗婆舍那」，是可能的嗎？

答：依據 *Cūḷataṇhāsaṅkhaya Sutta*，即《貪盡小經》[2]，如果知道：真實存在的，只不過是「名」與「色」而已，且它們皆是無常、苦、無我的，那麼，即使未具備關於「阿毗達磨」及「緣起」的知識，也可以修習毗婆舍那。

至於「緣起」，需要了解的是：沒有「我」、「人」，只有因果關係而已。禪修者並不須詳細地學習十二緣起支、二十種行相等等，否則，尊者周利槃陀伽(Cūḷapanthaka)就不會成為阿羅漢。尊者周利槃陀伽，用了四個月的時間，也還無法記住一則僅由四十四個音節所組成的四句偈；更別說是詳細地學習「緣起」與「阿毗達磨」的知識了。但是，當尊者周利槃陀伽

[2] 《中部．37 經》(MN 37)。

觀察一塊白布擦拭的情況，唸著“rajo-haraṇaṃ, rajo-haraṇaṃ”(去除塵垢，去除塵垢)，只花了一個早晨，便成為阿羅漢。[3]

另外一個例子是，古代的優婆夷．瑪蒂迦瑪妲(Mātikamātā)。她向來不曉得自己所供養的比丘是怎樣修習佛法的。但是，當她從比丘那裡學會了禪修方法而在家中自修之後，便證得了「阿那含果」。她比自己所供養的那些比丘們還要早證得聖果。[4]顯然，這位優婆夷並沒有機會學習「阿毗達磨」和「緣起」的知識。經典裡還有許多類似的例子。所以，我們的結論是，如果禪修者在老師的指導下，持續觀照當下生起的身、心現象，即使未學習「阿毗達磨」與「緣起論」，也能夠成就「毗婆舍那」。(◎摘自馬哈希尊者的《緣起講記》)

[3] 參見 Dhp-a I 246 PTS。

[4] 參見 Dhp-a I 246 PTS。

問題二

問：尊者車那(Channa)，是在學習了「緣起」之後才證阿羅漢。這又怎麼說？

答：有些老師認為，若人不依他們所教的方式來學習「緣起論」，似乎就不可能圓滿「毗婆舍那」修行。這樣的說法，真可說是在滅禪修者的志氣、破壞佛陀的教法。他們將《蘊相應．車那經》做為其主張的依據。[5]

這部經記述，佛陀入滅後，尊者車那必須受到「梵罰」 (brahamadaṇḍa) 的處罰(受「梵罰」時，會被其餘比丘孤立，得不到他們的教導)。後來，他謙遜受教，思惟一切五蘊(色、受、想、行、識)的無常、苦、無我。但是因為我執根深柢固，他無法真正了知「無我」。他感到困惑，害怕會發現「我」並不存在，心想著：若不是「我」，會是誰在作業。如此，他陷於我見之中。注釋書如此解釋：

[5] 《相應部．22 相應．90 經》(SN 22:90)。

據說，尊者車那雖曾修習毗婆舍那，卻仍未能「把握諸緣」。這「無力的毗婆舍那」，不但未能去除我執，反而在他想到「諸行是空」之時，引生斷見與擔憂：害怕「我將斷滅、消失」。[6]這裡「無力的毗婆舍那」，指的是「想像式的毗婆舍那」，並非靠著觀照剎那剎那生滅的現象而修得的「真正的毗婆舍那」。

這類「想像式的毗婆舍那」，在注釋書中，被稱為「無力的毗婆舍那」。真正的毗婆舍那，是有系統地修習「名色辨別智」、「緣攝受智」等。如果說，毗婆舍那只是較羸弱，但仍是真確的，則會稱為「稚弱毗婆舍那」(taruṇavipassanā)，而非「無力的毗婆舍那」(dubbalavipassanā)。 若是屬「無力的毗婆舍那」，那麼就萬萬不該說「沒有緣起法的教理知識，就不應禪修」這種話，來令正在緊密觀照名色現象、修習真正毗婆舍那的禪修者感到氣餒。若人說這樣的話，他

[6] Spk II 291-292: Ayaṃ kira thero paccaye apariggahetvā vipassanaṃ paṭṭhapesi, sāssa dubbalavipassanā attagāhaṃ pariyādātuṃ asakkuṇantī saṅkhāresu suññato upaṭṭhahantesu “ucchijjissāmi, vinassissāmi”-ti ucchedadiṭṭhiyā ceva paritassanāya ca paccayo ahosi.

就是在毀壞「佛陀的教法」(sāsana)。

觀照當下生起的身心現象乃至定力增強時，禪修者開始能夠辨別「身」與「心」的差異。然後，逐漸地得以了知現象間的因果關係。例如，「見的心」是「眼」與「色塵」接觸的結果；「聽的心」是「耳」與「聲音」相遇的結果；因為有想走的動機，才有走的動作；若未正念觀照，執著就會生起；因為有執著，所以會想行動來滿足執著；因為善行，所以能享受善果等等。

接下來，禪修者能了知無常、苦、無我。若未先了知因果法則，就不可能了知無常等。所以，〔若實際觀照當下的身心現象〕即使在禪修之前未詳細學過「緣起論」，禪修者也不會像車那尊者那樣，對無我感到困難。

後來，車那尊者在聽聞阿難尊者所教導的「緣起」，去除了他的困惑後，證得阿羅漢。所以，就算禪修前需要教理知識，禪修者若在老師指導下禪修，也能依老師的開示，獲得所需的知識。實際修習的期

間，若禪修者有任何的困惑、疑問，都可以請問老師而獲得解決。所以，若禪修者在老師指導下，進行禪修，他完全不需要擔心教理知識是否足夠的問題。如果他仍擔心，就照我所說的去試試看。

我們的結論是，若知道一切身心現象皆是無常、苦、無我的，這樣的教理知識便已足夠。另外，注釋書也說，若聽聞過四聖諦，就已具有所需的教理知識。依據《清淨道論大疏鈔》，若人學過只有因與果存在，就算已具備足夠的「緣起」知識。即便之前從未學過，禪修者開始修習後，將能知道：存在的不外乎是受因果法則支配的無常、苦、無我的身心現象；而禪修的目的，就是要了知這些身心現象的本質。因此，若跟隨一位老師學習，便能夠獲得所需的教理知識。 (◎摘自《具戒經講記》)

問題三

問：需要完全依照佛典或所聽聞的義理，在知識

上分析、辨認名、色和它們的無常等性質嗎？

答：有些人認為，觀照當下生起的名色現象，仍不足以引發毗婆舍那智。 只有在知識上分析名、色、及它們的無常等性質，才能滿足他們。事實上，知識上的分析，並不是親身的體驗，這有如記憶的學習，就只是書本的、二手的知識。這種方式是無效的。只有時時刻刻觀照身心現象，禪修者才能實際親證毗婆舍那智。譬如，若你看著村子的入口，你一定會看到有人進出村子，你不需要依照書本或聽來的知識。又譬如，你放個乾淨的鏡子在路旁，任何人經過時，鏡子會自然映現他們的影像。同樣地，若你觀照著出現在六根門的身心現象，你將會清楚地看見這些身心現象的真實本質。

問題四

問： 如何止息被老虎咬的疼痛呢？

答：這裡有一個問題：怎樣止息被老虎咬的疼痛

呢？在尊者底沙的故事裡，他將自己的腿骨打斷，以便能圓滿他的修行。[7]疏鈔說，尊者抑制苦受，思惟自己的清淨戒行，生起強烈的喜、悅等等。換句話說，依照疏鈔，尊者底沙是先壓制苦受，然後思惟自己的戒行…。至於，就如何止息老虎咬的疼痛這個問題來說，如果依據注釋書對於“dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya”(克服身苦與憂傷)的理解，我們可以合理地認為，被老虎咬走的那位比丘，乃是透過念處修行，止息了老虎咬的疼痛。

禪修者仔細地觀照疼痛時，他會發現一般的疼痛會漸漸地消失。這樣的觀照能幫助禪修者止息疼痛。不過，若定力與觀智尚未成熟，不久後疼痛仍可能會再生起，所以注釋書用“vikkhambhana (暫時地去除)”一詞來說明。倘若毗婆舍那定足夠成熟，疼痛則會被徹底去除。 這也就是何以在最後一次雨安居時，

[7] 在《念處經》的注釋書中，底沙尊者，捨棄萬貫家財，到林中修行。但他的弟婦仍派五百強盜追殺。強盜要殺害尊者時，尊者請強盜再給他一夜的時間修行，他打斷腿骨，讓盜賊相信自己不會逃跑。

佛陀能夠在毗婆舍那的幫助下，療癒自己的疾病的原因。

事實上，也可以認為，疼痛是因為思惟自己的戒行，而被去除的。但是在注釋書中，這個故事本來是用來證明，毗婆舍那有助於疼痛的滅除，所以，較合理的解讀是，比丘乃藉由受隨觀念處去除被老虎咬的疼痛。

問題五

問：只依藉讀書、聽聞，能夠成就毗婆舍那嗎？

回答：不必修習就能體證四聖諦，這樣的見解，應視作一種「戒禁取見」(sīlavataparāmasa)。現今，有些人教導說，只要聽聞或記憶名、色的特質，就能證悟。他們的意思是，不必修習毗婆舍那，也無須持戒。對此，我們必須檢驗他們的見解是否為「戒禁取見」。我個人認為，他們的見解已落入了「戒禁取見」，因為那完全未涉及戒、定、慧。 (◎摘自《轉法輪經

講記》)

問題六

問:未依禪那獲得心清淨,能夠修習毗婆舍那嗎？

答：有些人教導說，應該以色界禪那定令心清淨之後，再修習毗婆舍那，否則不可能成就毗婆舍那。但是，這只是極端的說法。實際上，《清淨道論》明確地說，「近行定」便足以讓禪修者修得毗婆舍那，乃至證得阿羅漢，因為「近行定」已能淨除五蓋。在《大念處經》等的經典裡，佛陀也明白指出，觀照四威儀等所得的定力，足以令人證得阿羅漢果。

在《增支部・隨念經》[8]，佛陀說，以佛隨念所得的定為基礎，可以修成阿羅漢。 注釋書也說：禪修者可藉由隨念佛或僧的功德，令喜生起，接著觀照喜的生滅，直到證得阿羅漢。[9] (◎摘自《轉法輪經講記》)

[8] AN 6:25.

[9] Mp-pṭ III 88; Sp III 219 : Evaṃ anussarato hi pīti uppajjati, so taṃ pītiṃ khayato vayato paṭṭhapetvā arahattaṃ pāpuṇāti.

問題七

問：「剎那定」(khaṇikasamādhi)能幫助我們修得「毗婆舍那」嗎？

答：請記住《清淨道論》明確地提到，依據《念處經》的〈界作意章〉，觀照四界時生起的「近行定」能夠去除五蓋。《清淨道論大疏鈔》(*Mahātīkā* I 436)解釋說，這不是真正的「近行定」，因為它不會引生色界「禪那」。但是，由於這種定和真正的「近行定」一樣，能夠鎮伏五蓋，所以藉由所謂“sadisūpacāra”的類喻方式，稱它為「近行定」。就毗婆舍那修行的場合而言，此種定應被稱為「剎那定」(khaṇikasamādhi)。這就是為何我常稱它為「觀剎那定」(vipassanākhanikasamādhi)的原因。有些人無法了解剎那定。他們認為：剎那定無法引發毗婆舍那；若能夠的話，則一般的學生也有毗婆舍那智了。

關於這點，我認為，如果學生依照《大念處經》

的教法，觀照當下的身心現象，因而修得足以去除五蓋的定力，他們便能獲得毗婆舍那智。然而，很清楚的是，推理或思考、分析算數，並不足以降伏五蓋，同時，學生們也未實際地觀照當下的身、心現象。所以說，提出此諍論的人，必然不懂或不甚了解真正毗婆舍那的修行過程。在《清淨道論》中，「剎那定」被稱為「剎那的心一境性」(khaṇikacittekaggatā)，《大疏鈔》將它定義作：「僅住剎那的定」。基於注、疏，我稱它為「剎那定」。如果他們能了解這一點，就不會感到困惑了。(◎摘自《轉法輪經講記》)

在覺照的剎那所引生的定，稱為「剎那定」，此乃禪修者觀照之時才能持續的定。若無此定，便不能修得毗婆舍那。所以，我們必須令此定的力量強大到足以引生觀智。就未得禪那而純粹修習毗婆舍的禪修者而言，此「剎那定」將一路引導他，直到他證得道、果。「毗婆舍那」的修行，並不專注在單一的所緣，而是需要觀照當下生起的種種所緣。無論現象如何變

化，心仍能時時刻刻專注在所緣上。實際修習過的禪修者，對這件事是很清楚的。 (◎摘自《減損經講記》)

問題八

問：記憶、列舉法數，是否能引生「名色辨別智」(namarūpapariccheda ñāṇa)？

答：只憑記憶、列舉法數，無法修得「名色辨別智」。唯有當禪修者觀照當下生起的身心現象，他才能夠辨別名法與色法。這才是真正的「名色法辨別智」。 (◎摘自《轉法輪經講記》)

實際觀照當下的身心現象，方能引生真正的「毗婆舍那智」。「有八十一個世間心，五十二個心所，二十八種色…」這樣的智性分析、推理或記憶法數，並不能引生真正的「毗婆舍那智」。此種分析智，只是學習式的記憶(saññā，想)，並不是親身體驗所得的智慧。想想八十一種世間心是哪些，是否我們具有全部的八十一種心，例如：「廣大心」，唯得禪那者才

擁有；「〔欲界〕唯作心」，雖屬世間心，但卻是阿羅漢聖者才有。人如何直接體驗自身尚不具有的心呢？此外，在二十八種色法之中，「女根色」唯女眾才有；而「男根色」唯男眾才有。所以，男眾不可能體驗女根色；女眾不可能體驗男根色。 因此，僅是詳列自身無法直接體驗的法數，怎能算是了知究竟法呢？這不是只是概念知識而已嗎？若老實地說，答案會是「是的，那只是概念知識」。所以說，很清楚的是，這類概念知識或記憶，並不能引生「名色辨別智」。事實上，若未實際觀照當下發生的身心現象，禪修者無法獲得任何的毗婆舍那智。

問題九

問：不需要修習奢摩他、毗婆舍那，就能成為須流者嗎？只要了解老師所教的，就行了嗎？

答： 有人或許會說：「剛才誦念的(《轉法輪經》的)巴利經文，並未提到憍陳如尊者修習毗婆舍那，有

提到嗎？他在聽聞《轉法輪經》之同時，或者聽完之後，就證得「預流果」，不是嗎？那麼的話，其實並不需要解釋憍陳如尊者怎樣修習毗婆舍那，不是嗎？」——不是的，並非不需要，因為經文已說：應該修習聖八支道。

巴利經典及注釋書提到，應透過修習來斷除苦諦與集諦。許多地方也提及，只有在完成名為「前分道」的「毗婆舍那道」之後，才能成就「道智」。注釋書並提到，若未觀照身、受、色、法，則無法修得毗婆舍那智與道智。此外，亦提及了，唯有培養觀照，屬八道支之一的「念」才會生起。依據這些文獻敘述可得知，若未修習「毗婆舍那」，是無法修得聖八支道的。所以，我們的結論應是，憍陳如尊者與另外的四位比丘，在聞法的當下，藉由修習毗婆舍那而證入「預流道」。如果只是聞、解法義，就能成為「預流者」，那麼瓦帕(Vappa)與〔五比丘中的〕其他比丘，就不需那樣麻煩地多修習了兩、三天；佛陀也不會鼓勵他們這麼做，而應當會重覆地說法，直到他們證得「預流

果」。我們應考慮佛陀鼓勵他們修行而未一再地重覆說法的原因。所以，很明顯的是，佛陀教導屬“neyya”類的人們(需長時間練習的人)，應實踐修習以便能成為「預流者」。因此，結論是，「不需要修奢摩他及毗婆舍那，只要理解老師的說法，就能夠證得預流果」，這樣的教導毫無道理，亦是在毀壞佛法。如果你相信這樣的講法，你就關閉了自己通往涅槃的道路。 (◎摘自《轉法輪經講記》)

問題十

問：布施時思惟無常、苦、無我，能讓布施者更接近道、果，這講法正確嗎？

答：有些人教導說，在布施之時，應該思惟「施者」、「受者」及「施物」的三共相——即無常、苦、無我——，如此所獲得的功德才能與「與智相應」(ñāṇa-saṃpayutta)。之所以會有這樣的教導，是因為他們對於《殊勝義注》裡關於「如何才能令「布施」成

為「修所成善」(bhāvanāmaya-kusala)」一事，有所困惑。該注釋書提及，怎樣思惟「布施」，是「趨向『滅』的、趨向『盡』的」。其實如此的思惟應是在布施之後才進行，不是在布施之時或之前。事實上，這不是要令「善」變成「與智相應」，而是要人們修習毗婆舍那以獲得「毗婆舍那善」。如果需要思惟三相，以便令所行之善「與智相應」，那麼，在無佛陀教法的時代，與智相應的「善」便完全不存在了，然而，這是不合理的。

再者，沒有證據顯示，菩薩在布施時思惟了三相。究實而言，佛陀未曾要人在布施時思惟三相；佛陀教導的是，受施者愈有德行，施者所得的利益就愈大。所以，就布施而言，重要的是要考慮受施者的德行。如果布施者真的思惟受施者的三相，那麼他就無法辨別哪一位受施者值得接受布施，哪一位不值得了。如此，找不到值得布施的有德行之人，布施之善就不強，其利益也就不大了。

有人也許會說：如果在布施時思惟三相，會使布

施者更近道、果，不是嗎？如果真的是修習毗婆舍那，那麼，是的！這句話便是正確的。但是，全心修習毗婆舍那以更接近道、果，會比花錢布施，作「不自然的毗婆舍那」，來得更好、更讓人接近道、果。布施的目的，不是要修習毗婆舍那，而是要獲得布施的利益。這就是為何佛陀說「布施僧團，有大果報」(saṅghe dinnaṃ mahāpphlaṃ)，奉勸人們布施給值得受施的人的原因所在。為了讓我們對布施持有正確態度，佛陀教導我們相信業與因果來行布施，而非教導我們在布施時思惟無常、苦、無我三相。

在毘舍佉(Visākhā)的故事裡，顯然她僅得考慮受施者的功德，像是預流、一來、不還及阿羅漢，而未思惟三相。如此思惟受施者的功德時，她生起了喜、悅，接著修習五根、五力及七覺支。如果布施時思惟三相是更好的，那麼她應會思惟受施比丘的死亡：「他們滅盡了、亡盡了」；又如果毘舍佉(Visākhā)不懂得要這樣做，佛陀那時也應會教她如此做才是。 (◎摘自《緣起講記》)

問題十一

問：初修毗婆舍那時，就能看到無常、苦、無我嗎？

答：「觀乘者」的修行方式是這樣的：

> Idhekacco pana vuttapakaraṃ samatham anuppādetvā pañcupādānakkhandhe aniccādīhi vipassati. Ayaṃ vipassanā.
>
> 在此教法中，有的人未先令奢摩他定生起，便觀照五取蘊的無常、苦、無我。這是(純粹的)毗婆舍那 。

如上述，禪修者未令奢摩他定——近行定、安止定——生起，就先觀察五取蘊的無常、苦、無我性質。但是，這段文並沒有說，他一開始修，就能夠觀照到無常、苦、無我。其實，只要禪修者未離五蓋，心散亂，他就無法體驗身、心現象的真實本質。為了淨除五蓋，他得先依毗婆舍那修行，獲得「剎那定」。在

此之後，他才能觀察到身、心的真實本質，獲得「名色辨別智」。此智之後，是「緣攝受智」(paccaya-pariggahañāṇa) 及「觸知智」(sammasana-ñāṇa)。《清淨道論》對此有詳盡的解釋，但是，注釋書則只是簡略地說：「禪修者觀照五取蘊的無常、苦、無我」。若禪修者一開始就見到無常、苦、無我，這將違反《清淨道論》的解釋，也會與七清淨的次第相互衝突。所以，應認為：一開始就見到無常、苦、無我的說法，是錯誤的。 (◎摘自《依聖八支道到涅槃》)

問題十二

問：不觀照當下實際生滅的身、心現象，而只念誦「生、滅」，就能獲得毗婆舍那智嗎？

答：若未親身體驗身心現象的真實本質，不可能真正觀察到無常、苦、無我。譬如，除非在閃電出現時，看著那閃電，否則你將無法了解閃電如何出現、

如何消失，不是嗎？同樣地，若未在名、色現象出現之時觀照它們，你便見不到無常、苦、無我。所以，結論是，若只是念誦「生、滅」，而未實際觀照真正在生滅的名色現象，如此並不能讓人真正地洞察無常、苦、無我。這就是為什麼禪修者應記住，只有觀照當下生滅的名色現象，且體驗到它們的無常、苦、無我性質時，這樣的觀照才是真正的「毗婆舍那」。(◎摘自《依聖八支道至涅槃》)

問題十三

問：需要依名、色的術語、數目或其形狀，來觀察名、色嗎？

答：禪修者應該要觀照名、色現象。那麼，什麼才是正確的觀照方法呢？是要說出正確的術語？還是要詳列名相？或是要看見它們具有某種形狀？不！你不必說出正確的術語，因為術語完全不重要；也沒有必要需詳列名、色的名相，說這些是名、那些是色，

這些是心、那些是心所。

再者，有些人觀見所緣為細小粒子(particles of dust)，事實上，粒子的特徵不外乎是顏色、觸覺而已。舉例來說，無法觀見聲音為粒子。香、味也是如此。即使可以把這些觀為某種物質，也無法把心理現象觀為粒子。例如，試著觀「心識」看看，不行，是吧？觀貪和瞋看看？即便它們實在清楚可知，你仍無法觀它們為粒子。你也不能觀「苦受」〔為粒子〕，雖然它們真的明顯可知。其實，禪修者應當要觀照的是「所緣的真實本質」——禪修者可以從所緣的「相」(特徵)、「味」(作用)、「現起」(顯現的樣態)與「足處」(近因)來體驗它們。這並不是我個人的主張，而是源自《清淨道論》的說明。當然，有些人也許對《清淨道論》並不熟悉。但是《攝阿毗達磨義論》的內容，對於任何曾在寺院學習過的人而言，應就是耳熟能詳、非常明了的了。《攝阿毗達磨義論》說：

> Lakkhaṇa-rasa-paccupaṭṭhāna-padaṭṭhāna-vasena nama-rūpa-pariggaho diṭṭhi-visuddhi nāma,

依其相、味、現起、足處把握名與色，名為見清淨。

這段文，幾乎每個佛教學生包含小沙彌，都會背誦。我小時候也背過，至今仍然記憶鮮明。如果你忘了這句話，你可能就會把所緣觀成微小粒子。

問題十四

問：念處指「念」，而念屬「定蘊」。所以「念處」是「奢摩他」，而不是「毗婆舍那」，是嗎？

答：有人提出上述的問題，因為他們僅依個人的見解來分析“satipaṭṭhāna”這個字，卻未詳細地查閱《念處經》。事實上，在《念處經》經文的「總說」(uddesa)，就明確提到“sampajāno”(「正知」或「明覺」)，這就是指智慧。如果你檢視整部經文，你會檢視到“samudayadhammānupassī vā”(觀見滅的現象)。若是修習奢摩他，你不會觀察見到現象生、滅，也不會觀察到現象之間的關連，相反地你只會觀見單

一不變的所緣。

再者，你也會檢閱到《念處經》的經文有“anissito ca viharati (無依著而住), na ca kiñci loke upadiyati (不執著世間的任何事物)”這一句經文。唯有修習「毗婆舍那」，才能見到生與滅，才能對一切事物不執著；「奢摩他」的修習，無法帶來這樣的結果。即使是述及「奢摩他」的段落，如「安那般那念章」、「厭逆作意章」，其目的也是為了說明，如何以「奢摩他」為基礎來修習毗婆舍那。像「威儀章」、「明覺章」等純粹談「毗婆舍那」的段落，就更不用說了。「受隨觀」、「心隨觀」、「法隨觀」等段落，則和「奢摩他」完全無關，是純粹的毗婆舍那。 (摘自◎《減損經講記》)

問題十五

問：佛陀教導我們觀察「走」為「名、色」嗎？

答：“Gacchanto vā ‘gacchamī’ti pajanati”，意思

是「走的時候，知道在走」。走的時候知道在走，這一點也不困難。的確，這實在太簡單，而讓人難以相信這是一種佛法實踐。幸虧這是佛陀親自教導的，否則也許會被丟到垃圾桶裡。雖然如此，有些人仍認為，不應是像經文所說的那樣，應作其他的理解。這就像寫好的“꧅”(第二十個緬甸字母)已無可修正、編輯，卻硬把它的尾巴拉得比一般還長一樣。某些人主張，如果在行走時觀察「行走」，將會讓威儀姿勢變得很笨拙。同時，他們認為，那也只是觀「概念法」而非「真實法」。這麼說，無非是把“꧅”的尾巴拉得更長了。佛陀所教的，不需要強加任何的編輯。如果思惟真實法是必要的，那麼佛陀的教導應該會不一樣，也許他會說：“Gacchanto vā nāma-rūpanti pajanati.”，「走時，他知道名與色」。(◎摘自《聖住經講記》)

問題十六

問：觀出入息時，如何觀算是修奢摩他？如何觀

算是修毗婆舍那？

答：不論得禪那與否，若觀察出入息的形狀或方式，便是修奢摩他。若觀察出入息的觸覺或移動，則是修毗婆舍那。 (◎摘自《如何修習毗婆舍那》)

問題十七

問：如果持續觀察疼痛、熱或僵硬，而不立刻變換姿勢，算是自我折磨的「苦行」(Attakilamathānu-yoga)，是嗎？

答：有人告訴我，某位在家禪修老師說，若因長久維持單一威儀而感到疼痛、熱或僵硬，就應該改變姿勢，否則就落入「苦行」的極端。這是沒有道理的主張，太過強調「利益正知」(sātthakasampajāna)。當你修習毗婆舍那或奢摩他之時，「堪忍的防護」(khanti-saṃvara)是絕對不可或缺的。只有當你持續地修習，忍耐疼痛，直到無法再忍耐，定力與智慧才會增長。如果你經常改變姿勢，便沒有機會獲得定力與

毗婆舍那智。曾認真修習過的人，都知道這一點。所以，你必須盡可能地持續修習，而不要經常改換姿勢。這正是「堪忍的防護」，與「苦行」完全無關，因為這樣的忍耐不是為了刻意讓自己受苦，而是要培育「堪忍」、「念」、「定」與「毗婆舍那智」。

事實上，佛陀要禪修者不懈地持續修行不改變姿勢，直到證得阿羅漢。所以，在《根本五十篇・大葛希迦經》(*Mahāgosinga Sutta*)中，佛陀說：「若人跏趺而坐，如是決意：『除非斷盡煩惱，否則我將不壞此跏趺坐』，則此人能夠照耀葛希迦園林。」[10]所以，若有人教導說，忍耐著苦受，繼續修習，等同於自我折磨，那麼他們便是在毀謗依教奉行的修行者，毀壞佛陀的教法。同時，他們也是在破壞正要圓滿定力與觀智的修行者之希望。

所謂「堪忍的防護」是：

諸比丘！於此教法裡，如理審察的比丘堪忍

[10] 《中部・32 經》(MN 32, MN I 219)。

寒、熱，飢渴，蚊、蠅、風、日、昆蟲所觸，惡說不善之語，亦堪忍身體已生起的劇烈、猛勁、難忍、不可喜、不可意且致命的苦受。[11]

在上述的《一切漏經》(*Sabbāsava Sutta*)裡，佛陀教導我們，即使是致命的疼痛，也要堪忍。我們應切記這一點。再者，在注釋書中[12]也提到一些故事，例如羅麻沙那加長老(Lomasanāga)，在整個「安塔拉達卡」(Antaraṭṭhaka)期間，即一年中最後兩個月的年度交替期，他都未曾休息，一直在露地修行。「安塔羅達卡」期間，據說是下著雪且是一年裡最為寒冷的期間，如同「世邊地獄」(Lokantarikaniraya)一般寒冷。

所以，不應該因為中度等級的疼痛，如硬、熱、癢等，就改變姿勢。你應該耐心地持續觀照，堅持不改換姿勢。若可能的話，甚至應該奮不顧身命地持續修習。如此，你將能獲得「堪忍的防護」、「定力」及「毗婆舍那智」。如果疼痛真的變得無法忍受，你

[11] MN 2, MN I 10.

[12] Ps I 81.

可以改換姿勢，但應該非常仔細地觀照改換姿勢的整個過程，如此，你的念、定、慧才不會被打斷。

有些人違反佛陀的教導，誤解了「苦行」(attakilamatha)的意思。在他們的想法裡，費力地修行也成了一種苦行。他們的詮釋與佛陀的教法，完全相反，因為佛陀明白地教導我們，為了解脫，連身命都可不顧：「就算身體只留下皮、腱與骨頭，就算肉和血乾涸，我也不停止努力，直到證得所希求的道、果。」[13]佛陀說：「如此下定決意之後，應繼續不懈地修行。」所以，不應該說這般勇猛的修行，是一種自我折磨的苦行，因為它會帶來定力與毗婆舍那智。

撇開禪修不論，即使是持戒也很費力，然而絕不能將持戒當作苦行，因為它幫助我們獲得定力與毗婆舍那智。比如說，齋戒時，過午不食對某些人來說有些費力，對年輕人尤其是如此，不是嗎？但是，不能說那是苦行，因為它能令戒圓滿。

[13] 如 SN II 28; MN I 481。

另外，有的人必須費力，才能不殺生、不偷盜等。但是，佛陀在《中部．根本五十分．得法大經》(*Mahādhammasamādāna Sutta*)[14]讚歎此種戒行，說這是「現在受苦、未來得益」：「諸比丘！有人離殺生時受苦與憂，由於不殺生，他受苦與憂(不偷盜等也是如此)。在身壞命終時，他將生於善趣。諸比丘！這樣修習十善，就是『現在受苦，未來得益』。」所以，任何能幫助我們培育戒、定、慧的修行，都應被視為是「中道」，而非「苦行」。相反的，任何與戒、定、慧無關的苦修，則應視為「苦行」。 (◎摘自《轉法輪經講記》)

問題十八

問：觀樂受將引生貪欲，而觀苦受則等同苦行，所以不應觀苦受，也不應觀樂受，只應觀不苦不樂受。對嗎？

[14] MN I 314-315.

答：雖是修習毗婆舍那，卻有一些人主張，觀樂受會引生貪欲，觀苦受等同苦行，所以不應觀苦、樂受，僅應觀察捨受。這完全是錯誤的觀念，沒有絲毫的教證。佛陀在《大念處經》明確地說，所有的感受，皆應觀察：

> Sukhaṃ vedanaṃ vedayamāno, sukhaṃ vedanaṃ vedayamīti pajānāti dukkhaṃ vedanaṃ vedayamāno, dukkhaṃ vedanaṃ vedayamīti pajānāti
>
> 感到樂受時，他了知：「我感到樂受」；感到苦受時，他了知：「我感到苦受」。

還有許多經典提供類似的教證，說明禪修者應當觀照各種的感受：

> Yampidaṃ cakkhu-samphassa-paccayā uppajjati vedayitaṃ sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkha-masukhaṃ vā. Tampi aniccanti

yathābhūtam pajānāti. [15]

依於眼觸所生的受——或樂、或苦、或不苦不樂——，應如實了知彼為無常。

所以，結論是，任何屬於五取蘊(upādānakkhandha)的現象，皆可做為觀照的所緣。 (◎摘自《轉法輪經講記》)

問題十九

問：密集禪修時，以怪異的方式躺在地上或於地上打滾，和證悟有關係嗎？

答：在進入禪那期間，身體姿勢會固定不動，能夠持續兩、三個小時乃至更久。所以，入禪那者可以毫無動搖地保持坐姿一整天或一整夜。我們要牢記這一點。有些人認為，密集禪修時，若以怪異的方式躺在地上或於地上打滾，和開悟有關係。這是完全錯誤

[15] SN IV 80-81.

的，因為「禪那」以及「道、果安止」，能令禪修者維持原來的坐姿或站姿，令之固定不動。注釋書明確地說：“Appanā-javanam iriyāpathampi sannāmeti.”[16]，意即「安止定維持威儀」。所以，依據巴利典籍，結論應該是，密集禪修時，以怪異的方式躺在地上或於地上打滾，與證悟完全無干。

問題二十

問：學習時的「想」，和觀照時的「念」，有何差別？

答：「想」(saññā)，是將所緣印入記憶之中；「念」(sati)，是純粹地覺察所緣的自相與三共相，而未記住或分別它們的影相等等。但是，「念」的字面義，是「記憶」，所以也譯為“noting”〔記下、留意〕。「念」只是觀察當下生起的所緣，以便能如實了知它們。 所以，雖然在字義上，「念」與「想」聽起來很

[16] 即《攝阿毗達磨義論》(*Abhidhammaṭṭhasaṅgaha*)。

類似，但實際上並不相同。(◎摘自《無我相經講記》)

問題二十一

問：觀察腹部的起伏，符合佛陀的教導嗎？

答：腹部起伏是由色法所構成，因此乃屬於「色蘊」。從「十二處」來談，它歸屬於「觸處」。在十八界中，則是屬於「觸界」。依四大來說，它主要是「風大」的顯現。從四聖諦來談，它是「苦諦」。所以，約究竟法而言，腹部起伏，屬「色蘊」、「觸處」、「觸界」、「風界」及「苦諦」，能做為毗婆舍那的所緣，讓人依佛陀的教導而體證無常、苦、無我三相。(◎摘自《大念處經緬文譯注》) (亦參考問題二十六、二十七)

問題二十二

問：佛陀藉由出入息念而成佛，是嗎？

答：菩薩觀見三界內外一切法之生、滅，藉此修習毗婆舍那。所以佛陀說：

> Pañcannam upādānakkhandhānaṃ udaya-bbayānupassī vihasī.[17]
>
> 觀五取蘊的生滅而住。

菩薩觀五取蘊生滅，依序引發諸毗婆舍那智，接著，先以「預流道」，證知涅槃。其後，他以同樣的方式修習毗婆舍那，並藉由「一來道」證知涅槃。再者，他又繼續修習毗婆舍那，再依「不還道」證知涅槃。然後，他又繼續修毗婆舍那，以稱為「漏盡智」的「阿羅漢道」證知涅槃，成為具備「一切知智」的佛陀。

問題二十三

問：禪修者有可能如實了知過去、未來的名色現象嗎？

---

[17] D II 35.

答：《上分五十篇・隨足經》的注釋書及疏鈔，明確地說，就佛弟子的毗婆舍那修行而言，重要的是自身的名色，其餘的，可以只藉由推論來了知。所以，親自體驗自身的身心現象，是不可或缺的。

自己的身心現象之中，屬於未來的，因為尚未發生，所以無法如實地被體驗。屬於過去的，如過去世的名色，也無法被如實地體驗，而只能藉由推理來了知。就算在此世裡，過去幾年、幾個月或幾天前發生的名色，也很難被如實體驗。事實上，即使前一個小時的名色，也很難見其真實法，因為常人在見、聽、聞、觸到所緣之後沒多久，就會有「我」、「他」、「男人」或「女人」等概念生起。

所以，我們應該依據《一夜賢善經》(*Bhaddekaratta Sutta*)所說，只觀照當下生起的現象，來修習毗婆舍那。[18]依據《念處經》的「走時，知走」等，禪修者應觀照當下的「行」、「住」、「坐」、「臥」等。

[18] "Paccuppannañca yaṃ dhammaṃ, tattha tattha vipassati." (應於現在法，處處作觀察)

我們詳細說明這一段，是因為《無我相經》首先提到「過去」，人們也許會因此產生是否應先觀過去名、色的疑惑。 (◎摘自《無我相經講記》)

問題二十四

問：以念誦、思惟：「色無常、色無常」的方式來修行，這樣恰當嗎？

答：若有人誦念、思惟“rūpaṃ aniccaṃ, rūpaṃ aniccaṃ (色無常、色無常)”，用這樣的方法來修行，如此，他所用的術語當然是正確的。 但是，如果有人問他，他思惟什麼是無常？或者他指什麼是無常？那麼，答案將只是名稱與文字而已。還有許多其他的問題，譬如：觀的是什麼？是過去的？是未來的？還是現在的？是內在的、還是外在的？答案將是模糊不清。如果他回答是「內在的」，那麼是在身體的哪個部位？是頭？是身？是四肢？是皮膚？是肌肉？是腸子？是肝？或是其他？他的回答將只不過是名稱或文

字而已。「anicca」(無常)，他一直思惟、重覆地思惟，但只是「念誦」而已，沒有別的了。

問題二十五

問：為何不教禪修者出入息念〔以修習毗婆舍那〕？

答：我個人的看法是，出入息念，雖然也可以用來修習毗婆舍那，了知其中的風大(色)及能知的心(名)。但是，在《清淨道論》中，十四種身隨觀，被分為兩類：奢摩他及毗婆舍那，而「出入息念」被歸到「奢摩他修行」(見 Vism I 232 (緬甸版))：

> iriyāpathapabbaṃ catusampajaññapabbaṃ dhātumanasikārapabbanti imāni tīṇi vipassanāvasena vuttāni....
>
> 四威儀章、四明覺章及界作意章，此三章乃就「毗婆舍那」而說。……
>
> ... Ānāpānapabbaṃ pana paṭikkūlamanasikāra-

pabbañca imānevettha dve samādhivasena vuttāni.

…出入息章及厭逆作意章，此兩章乃就「定」而說。

如此，《清淨道論》明確地把「出入息念」歸為「奢摩他修行」。如果我用出入息念來教導禪修者修習毗婆舍那，別人也許會依《清淨道論》來責難我們，說我們所教導的，是奢摩他而非毗婆舍那。那時，我不可能堅持要與《清淨道論》相衝突，說自己是在教導毗婆舍那。這就是為何我不教導禪修者用出入息念來修習毗婆舍那的原因。但是，如果禪修者堅持的話，我也允許他觀照出入息。我未曾拒絕過。

有一點要注意的是，《清淨道論》與《無礙解道》都明確地說，當你修出入息念時，心應只專注在鼻孔處，不要跟著呼吸進出。這麼做的目的，是想獲得近行定或禪那定。但是，就毗婆舍那而言，所緣是不限於某一點的。如果我們教導禪修者去觀照觸覺、妄想或見、聞等現象，那麼，這樣的教導，將與《清淨道

論》及《無礙解道》有所扞格，也將因此而受到他人的責難。我希望，以上的回答，釐清了我何以不教禪修者用出入息念來修毗婆舍那的原因。 (◎摘自《馬陸迦子經講記》)

問題二十六

問：觀腹部起伏，這樣的方法未偏離佛典嗎？

答：有數千個教證可證明，觀照腹部起伏，並未偏離佛典，如《入處相應》等。經文明確地說，若未能觀照在六根門生起的現象，煩惱將會生起；唯有當禪修者觀照它們並了知其真實本質之後，他才能夠證得道、果與涅槃。有關這一點，在《馬陸迦子經》[19]中就有清楚的說明。在該經中，你也會看到，未曾遇見的所緣並不會引發煩惱；實際遇到的所緣，才會引發煩惱。

再者，《念處經》更是直接地提及觀察四界。當

[19] SN IV 72-79.

禪修者觀照腹部起伏時，顯著的大種，是風界；觀照腹部起伏，當然就是「界作意」。如同佛陀所教導的：「走時，他知道在走」一樣，我也不使用術語，只使用日常生活用語，來指示禪修的所緣。 這樣觀察後，當禪修者的定力與慧力成熟時，他將會發現所緣的真實本質，如堅硬、移動等等，生起之後又滅去。

另外，觀腹部起伏，也符合《念處經》的〈入處隨觀章〉，此章教導：“kāyañca pajānāti, phoṭṭhabbe ca pajānāti.”(他了知身，也了知所觸)。這一部經，提到如何觀照身體的觸覺、觸點及其中所含的色法。所以，觀腹部起伏，符合巴利佛典，從未有所偏離。我們可以合理地認為，除了四威儀以外〔它在此經的另一段經文〕，任何顯著的身體活動，也都應被觀照，以符合巴利經文：“yathā yathā va panassa kayo paṇihito hoti, tathā tathā naṃ pajānāti”，意即：「身體怎樣子擺放，就按那樣子了知它」。如果禪修者對觀腹部起伏的用語不甚滿意，堅持要使用《念處經》裡的「用語」，那麼的話，我們會教他在坐時，持續觀照「坐」、

「坐」；在站時觀照「站」、「站」；在躺下時，觀照「躺」、「躺」。但是，我們不教導禪修者觀照出入息，以免和《清淨道論》、《念處經》的注釋等巴利文獻相衝突。這兩部注釋書說，出入息念是用以修習禪那的方法，得禪那之後再修習毗婆舍那。不過，若禪修者堅持，我也允許他觀照出入息，我不會反對。(◎摘自《馬陸迦子經講記》)

問題二十七

問：觀照腹部起伏，算是「奢摩他修行」嗎？

答：腹部起伏，包含在六種風界之一——被稱作“assāsa-passāsa”(出息入息)的「風界」之中。事實上，廣義而言，腹部起伏可歸於四種風界，即「肢體循環風」、「出息入息風」、「腹內風」及「〔內在的〕一般風」。[20]

因為「腹部起伏」與「出息、入息」有關，且是

[20] 參考 Vbh 84; Vism 363; Vbh-a 55。

「出息、入息」所導致的結果，因此也可把它歸到「出息入息」。但是，我並未說觀察腹部起伏即是「安那般那念」，因為，依據《無礙解道》及《清淨道論》，修安那般那時，禪修者應將心專注於通過鼻孔與嘴唇上方的氣息。所以，雖然禪修者觀照進入腹部的出、入息，但這並不是「安那般那念」，而是屬「界分別觀」(dhātu-vavatthāna)，因為任何可被執取的界，若內、若外，皆可做為修習毗婆舍那時被觀察的所緣。(◎摘自《大念處經緬文譯注》)

問題二十八

問：《念處經》說，禪修者應觀照「出入息」，看清它的開始、中間及結束，但《無礙解道》說，看出入息時跟著它的開始、中間及結束，會使定力退失。為何這兩部經互相矛盾呢？

答：《念處經》說：「覺知整個〔出入息〕身」(sabbakāyapatisaṃvedī)。

《念處經注釋書》說：「看清其開始、中間及結束」(ādi-majjha-pariyosānaṃ viditaṃ karonto)。

《清淨道論》說：「禪修者不應依初、中、後而作意，應依『觸』及『住』(守在鼻端)而作意」(ādimajjhapariyosānavasena na manasikātabbaṃ. Apica kho phusanāvasena ca ṭhapanā-vasena ca manasikātabbaṃ.)。[21]

依據上述的經文及注釋書， 將心專注於鼻端，才能修得奢摩他定；如果跟著呼吸進出鼻孔，心會變得散亂。事實上，守住鼻端的目的，是要修得「奢摩他定」。若是在修習「毗婆舍那」，應如經文所說的：“sabbaṃ abhiññeyyaṃ (應知一切) ”，也就是，於任何處生起的色法，皆應觀照。 (◎摘自〈敬答孫達拉長老〉)

問題二十九

[21] Vism 280.

問：觀察腹部起伏、肢體的伸屈等，只是在觀概念知識，而不是在觀究竟法。是嗎？

答：有些未曾密集禪修的人說：如果觀照「彎曲與伸直」，會產生手的形狀或方式的妄覺；觀照「左腳、右腳」會產生腳的概念，並且走起路來會變得很怪異；觀照腹部起伏，則會讓人想到腹部的形狀。

他們的話，對初學者而言或許還算正確。但是，若說一直只有概念出現，這就不正確了。在剛開始練習時，禪修者會是一會兒見到概念、一會兒見到真實法——如「移動」或「推動」的感覺。另外，有些老師教導學生應只觀「移動」，可是，初學者很難只見到「移動」。初始學習時，無法完全避免概念法的介入。

一個可行的方法，是使用日常用語，藉助「概念」來幫助觀照。所以，佛陀自己在說法時，也使用日常用語：「走時，了知在走」、「彎曲、伸直」等等。佛陀教導禪修時，沒有使用究竟法的用語，像是「了知硬」、「了知移動」等等。雖然禪修者是運用日常

用語如彎曲、伸直等，但是，當他定力與念力成熟時，他將會超越形狀或方式，觀察到真實本質，如硬、移動等等。 (◎摘自《內觀基礎》)

問題三十

問：「禪修者作做任何動作時，都要像生病的人一樣，緩慢而溫和」，這一點很重要嗎？

答：禪修者，即使有好的眼力，行動也應如盲眼之人；即使有好的聽力，也應像耳聾之人；即使有好辯才，也應如啞口的傻子；即使身強體壯，也應如體弱之人。《長老偈》和《彌蘭陀王問經》這麼說：

> Cakkhumāssa yathā andho, sotavā badhiro yathā. Paññavāssa yathā mūgo, balavā dubbaloriva. Atha atthe smuppanne, sayetha matasāyikan'ti. [22]

[22] Mil 367; Th 52，直譯作「雖有眼，卻如盲；雖有耳，卻如聾；雖有智，卻如啞；雖強健，卻似無力；有事生起時，他睡臥於死人床。」

雖然有好眼力，但舉止像是個盲人(指不應去注意業處以外的所緣)。儘管有好聽力，舉止像是聾人。雖然有智慧，能侃侃而談，舉止卻像是啞口的愚人。盡管有力量，卻像是體弱之人。需要身體保持不動的時候，則像是躺著完全不動的死屍一般。

禪修者的動作，應像羸弱的病人。身體健康的人起身時，快速而急促。但體弱的病人就不會這樣，他們動作緩慢、溫和。背痛的人也是如此，緩慢溫和地起身，以免背痛發作。

正在禪修的行者也應如此，必須緩慢、溫和地移動身體，只有這樣，他的正念、定力及慧力才會進步。因此，請緩慢、溫和地移動。起身時，禪修者必須像病人一樣，同時觀照：「起、起」。這樣還不夠。禪修者雖然有眼睛，但應像看不見的盲人一般。耳聽，也是如此。禪修時，禪修者所關心的，就是保持觀照。看見什麼、聽到什麼，不是他應關心的事。所以，無論他見到或聽到什麼奇怪或特別的事，他都應像是沒

看到、沒聽到一樣，只是緊密地觀照。

移動身體時，禪修者應緩慢地移動，像是羸弱的病人，慢慢地移動手、腳，慢慢地彎曲或伸展四肢，慢慢地低下頭、抬起頭。 (◎摘自《迅捷經講記》)

附錄(三)

第二十六屆年度大會前夕
馬哈希尊者為緬甸各分道場的弟子們
所做的開示

第二十六屆年度大會前夕
馬哈希尊者為緬甸各分道場的弟子們
所做的開示

緬曆 1334 年 Nattaw 月的第 3 個月虧日
(西元 1972 年 12 月 23 日)

諸位來自全國各分道場的業處阿闍黎、行政人員及信眾們！首先，我想說，很高興能看到你們大家。同時，知道諸位為了成就這次的年度集會，莫不和合同心、齊力以赴，我感到很欣慰。這樣的集會，代表馬哈希傳承的成功。我想以溫暖的祝福來問候你們，祝福你們健康、幸福、安詳、從一切苦解脫。接下來，如同往年一樣，我將為禪修中心的業處阿闍黎及行政人員們開示。

這個開示，將分成七個主題：

(1) 持守戒律

(2) 恭敬正法

(3) 修法正確

(4) 道場久住

(5) 合作與協調 [2]

(6) 明年的程序

(7) 關於宣說佛法的建議

一、持守戒律

Vinayo nāma buddhasāsanassa āyu.

Vinaye ṭhite sāsanaṃ ṭhitaṃ nāma hoti.[1]

如注釋書所說：戒律是佛陀教法的生命，戒律存續時，佛法才能存續。而戒律的存續，則有賴於恪守戒律的人，這就是為何每個在乎教法久住的人，皆應當恭敬地嚴持戒律，並且要引導、教誡其弟子，勸勉其同參道友，也持守戒律的緣故。佛陀曾教導我們如何持守戒律：

Idha, bhikkhave, bhikkhu sīlavā hoti,

[1] Sv I 12.

pātimokkhasaṃvarasaṃvuto viharati
ācāragocarasampanno, aṇumattesu vajjesu
bhayadassāvī, samādāya sikkhati
sikkhāpadesu.[2]

在佛陀的教法裡，比丘必須持「戒」(sīla)——也就是「波羅提木叉戒」(pātimokkha sīla)。恭敬持守「波羅提木叉」的人，能夠避免墮入地獄、畜生、餓鬼道等苦趣(apāya)的危險。[3][3]簡言之，「波羅提木叉」的目的，是在戒除身不善行及語不善行。若要守護波羅提木叉，則必須“ācāra-gocarasampanno”〔具足正行與行處〕，亦即，具有端正的行為、善知識以及業處等。關於此，內容頗為廣泛，詳細的解釋請參考《清淨道論・說戒品》。我希望你們對這個部分，都已明了通曉。

---

[2] DN III 78：「諸比丘！於此，比丘具戒，持續地依別解脫律儀而作防護，具足正行與行處，即使於微細罪，亦見怖畏，受持學習一切學處。」

[3] Vism 16：**Pātimokkhan**ti sikkhāpadasīlaṃ. Taññhi yo naṃ pāti rakkhati, taṃ mokkheti mocayati āpāyikādīhi dukkhehi, tasmā **pātimokkhan**ti vuccati.

再者，若想全心持好戒律，則必須“aṇumattesu vajjesu bhayadassāvī”〔於微細罪亦見怖畏〕，也就是，必須像持守最重的戒那樣地小心持守那些看似極小、極微細的戒。比丘會違犯的戒，計有七類。七類之中，「惡作」(dukkata)〔或譯突吉羅〕、「惡說」(dubbhāsita)[4]可謂是微細戒。然而即便是小小戒、微細戒，若故意違犯，也會讓人墮入苦趣。所以，比丘應了知苦趣的危險，盡力持戒，縱使是極微小的過錯也不輕易違犯。

Saddhāsādhano hi so
[pātimokkhasaṃvaro].[5]

「具足深信，才能善持波羅提木叉戒。」對有信仰的人而言，持戒並不是什麼負擔。因為你們全都修習過四念處，所以必然都已具足深信。[4]如此，你們

[4] 此二者皆屬「波逸提」(pācittiya)，犯此類戒者，須向僧團(四位或四位以上的比丘)、別眾(兩位或三位比丘)，或者一位比丘懺悔。

[5] Vism 35：「應依信而成就別解脫律儀。因為，此別解脫律儀，因信而得成就。」(saddhāya pātimokkhasaṃvaro sampādetabbo. Saddhāsādhano hiso pātimokkhasaṃvaro.)

應該以不動搖的毅力，謙沖地持守戒律。要注意的是，今日大多數的比丘，在穿衣、防護眼根、不捉持金銀及與信眾相處等方面的戒律上，有愈來愈鬆散的現象。

身為禪修中心的負責人，你們都應該持守所有的戒律而無任何遺漏。佛陀教導說：“aṇumattesu vajjesu bhayadassāvī”〔「於微細罪，亦見怖畏」〕，即使是極小的過失，也應視作能引極苦的大罪。並且，佛陀的任何教導，都必須看作是廣義的戒。我要再次提醒你們，自己應當持戒清淨，同時也要敦促你們的弟子嚴持戒律。

在仰光禪修中心總部，你們可以看到，我們正盡自己最大的努力在持守戒律；我們也試著圓滿“appica-santuṭṭhi-sallekha-guṇa”(“少欲、知足、減損煩惱”的美德)，嚴禁抽煙、嚼檳榔和其他輕浮、降低自己品格的不良習慣。因為我們嚴禁這些行為，所以我們有更多的時間，可以投入「教」(pariyāya)、「行」(paṭipatti)的學習[6]，並也因此得到信眾的敬重。

[6] 佛陀的教法，可分爲「教」(pariyāya)、「行」(paṭipatti)、「證」

我很高興得知禪修中心的一些分道場，也依循著相同的傳統。我熱切地希望你們都能夠嚴持戒律，[5]培養令人敬重的德行，為你們自己與「行的教法」(paṭipatti sāsana)帶來真實的利益。

二、恭敬正法

要恭敬什麼法？不外乎是你們藉由念處毗婆舍那修行所獲得的「念」、「定」、「慧」。你們應藉著宣講佛法，鼓勵他人修行；而且，只要一有機會，自己也必須繼續修行。最重要的是，你們總是在催促著別人修行，所以，你們自己更不應該放逸。

三、修法正確

人們因為相信你，而來到你的禪修中心修習念處禪法。所以，很要緊的是，業處阿闍黎應該給予禪修

(paṭivedha)三個範疇。

者精確且完整的教導與指引，以便讓禪修者能夠親見可證的定力與毗婆舍那智。你們必須依據《大念處經》，教導禪修者正確的馬哈希禪法，讓他們能藉由觀照當下的身、心現象，證得七清淨與十六階智(從「名色辨別智」到「省察智」)。[6]

我們聽說，有些分道場雖然自稱是馬哈希禪修中心，卻教導著各式各樣的禪修方法。這是非常不好的情況。我想請你們傳達我的告誡，希望他們應名副其實地，只精確地教授馬哈希禪法。我也請你們傳達我對他們的建議，希望他們依據我對階智的開示，仔細小心地檢驗、評估他們所教導的禪修者是否有進步，並且，在方法上給予正確且精準的指導。

四、道場久住

這是指你們應讓所負責的禪修中心，能夠永續經營下去。總有一天我們都會去世，那時候，只有在繼任者保有紹承馬哈希傳統的業處阿闍黎之特質時，禪

修中心才能持續穩健運作；如果繼任者的資格不符、能力不足，或者不盡責、懈怠，那麼禪修中心就會沒落為一般的寺院。

你們應該在尊重法的基礎上，慎選你們的助教、繼任者。你們應該只選擇那些已修習念處禪法且成果令人滿意的人[7]，以及那些恭敬正法且持守戒律的人。要小心！不要為了任何理由，讓不敬重法、放逸懈怠、不負責任的人，留在你的禪修中心。若有需要，你們可以將這些人送到仰光本部來接受必要的訓練。

五、合作與協調

在仰光本部舉辦這年度大會的主要目的，是要給大家一個和合同心、群策群力的機會。自緬曆 1311 年 Nattaw 月的月圓日(西元 1949 年 12 月 4 日)以來，我便在這個禪修中心教導念處毗婆舍那禪法。從緬曆 1312 年的第一次年度集會開始，仰光本部每一年都會召開這樣的年度大會，它的目的，是希望向負責弘揚

「行之教法」的諸位，傳達相互合作、和合協調的精神。

在此，我要感謝你們，如此真誠懇切地盡心盡力，成就這次的年度大會。我認為這代表你們對法的尊重，以及對長老們的敬愛。

abhiṇhaṃ sannipātā sannipātabahulā
bhavissanti, … samaggā sannipatissanti[7]

依據佛陀的教導，經常的集會，和合地共同努力，是邁向成功與進步的方法。若所處的地區有一個以上的禪修中心，你們應該相互尊重、合作。任何教導正法的人，只要他所說的法符合念處毗婆舍那的方法，你們就應該給予歡迎與鼓勵。無論是誰在教導此法，只要他是為了弘揚正確的「行之教法」，你們都應與之合作。

[7] 《長部經》(DN II 76-77)提到：「只要比丘們經常、多多集會，那麼，興盛——而非衰退——是可期待的。只要比丘和合共聚、和合分離、和合行事，那麼，興盛——而非衰退——是可期待的。」

另外要提醒你們的是，不要執著住所、親戚、物質資具，以及護持的居士。在仰光禪修中心，我不鼓勵人們布施住所給比丘當作私人的所有物。我總是引導布施者將布施物施給僧團，讓一般禪修者都能使用。仰光中心裡，沒有任何一棟建築物是我個人私有的財產。所以，我一無所有，無所羈絆，沒有任何遺產要操心。我希望你們也能夠仿照這個不執著的方式，如此，不僅可以減少問題的發生，也能有更多的時間，在祥和的氣氛裡為法用功。[9]

六、明年的程序

為了善用你們的寶貴時間與才能，在大會開始之前的三天，我想要請大家輪流誦讀經典三十分鐘。每天的上午及下午，各由四位業處阿闍黎，念誦巴利經文及簡短的緬文翻譯；每天的晚上，則由被挑選出的「弘法師」(dhammakathika)做扼要的開示。詳細的程序，在與各負責人協商後，會由權責單位公布。如果你們有任何意見或建議，歡迎你們表達出來。

七、關於宣說佛法的建議

末了，要談我對宣說佛法的建議。我提列幾點，供你們檢討：

(1) 身為業處阿闍黎，你們所弘講的佛法，應以巴利聖典裡所教導的念處禪法為主。

(2) 避免以歌唱般的聲調，來誦念巴利偈頌。

(3) 不應為了吸引在家聽眾，使用滑稽、想像且無根據的故事。

(4) 你們受著馬哈希禪修中心的蔭護，所以請依循馬哈希禪修方法來教導大眾。

(5) 應謹慎小心，避免使用那些會貶損、傷害或侮辱他人的言詞與評論。

最後，願你們都能圓滿修習戒、定、慧，並能鼓勵、幫助你們的弟子、信眾也這麼做。願你們皆因弘傳佛法的功德而得以最速捷、最便利的方式，證得涅槃與究竟的離苦解脫。

索引

五蓋　36，45，77

五蘊　14, 77, 82, 184

心清淨　36, 45, 79, 223

正見　30-32, 35-37, 41-42, 46-48, 56, 91, 192

生滅智　83, 156, 178-179, 191, 193

出入息(念)　36, 63, 238, 247-248, 251-253, 256-257

布施　2-3, 25, 27, 209, 221, 229-232

有身見　13-23, 36, 48, 53, 88-89, 93

戒(清淨)　2, 12, 23, 35-37, 42, 47-48, 242, 262

邪見　15, 18, 29, 30, 56, 69

念處(經)　27-28, 49-51, 55, 60, 71-78, 192, 198, 223, 236-237

毗婆舍那定　38-39, 44-45, 48, 114, 178

毗婆舍那智　3-4, 26, 36, 38, 46-47, 50, 63, 74-75, 86, 93, 117, 157, 178, 207-208, 220, 227, 232-233

剎那定　91, 224-226

阿毗達磨　16-17, 214-215, 235

風界　61, 64-66, 68, 247, 254-255

純觀　38

欲貪　4，10-12，53，187

奢摩他　3, 25, 35, 43, 204, 232, 236-237

聖八支道　35, 137, 192, 197, 228

業力法則　33, 35, 37, 41-42, 48, 56, 203

腹部起伏　39, 45, 62, 64, 72-73, 77-80, 84, 90-91, 132, 166, 247, 253-256,

緣起　214-219

禪那　5, 8, 10-12, 27, 31-32, 36-37, 43-44, 48, 60-62, 73, 223-226, 245-246

覺支　126, 156, 171-185

進階閱讀

向智尊者，2006，《正念之道》，賴隆彥譯，台北：橡樹林。

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

馬哈希大師，2004，《內觀基礎》，嘉義新雨編譯群譯，台北：方廣。

———，1999，〈內觀禪修：基本和進階練習〉，《當代南傳佛教大師》，新雨編譯群譯，台北：圓明出版社，頁126-166。

———，2006，《馬哈希的清淨智論》，溫宗堃譯，台北：大千出版社。

班迪達禪師，2006，《今生解脫》，香光書鄉編譯組譯，嘉義：香光書鄉出版社。

覺音尊者，2002，《清淨道論》，葉均譯，高雄：正覺學會。

Jordt, Ingrid, (2001) *Mass Lay Meditation and State-Society*

Relations in Post-Independence Burma. PhD thesis. Harvard University.

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

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: Buddhasāsanānuggaha Organization. Online. Internet. Available: http://www.mahasi.org.mm

普為出資、編輯、出版、印製、讀誦受持、輾轉流通、隨喜讚歎此書者迴向：

願以此法施功德，迴向給父母、師長、親戚、朋友，及一切法界眾生——

願他們沒有身體的痛苦、沒有心理的痛苦，

願他們福德智慧增長，早日證得道智、果智與究竟涅槃。

善哉！善哉！善哉！

國家圖書館出版品預行編目資料

毗婆舍那講記：含〈法的醫療〉／馬哈希尊者著
；溫宗堃中譯. — 初版. — 臺北縣中和市：
南山放生寺, 2007 [民 96]
278 面； 21.0*14.8 公分
含索引
譯自：A Discourse on Vipassana
ISBN 978-986-82378-3-4 (平裝)
1.佛教 — 修持 2. 佛教 — 醫療、衛生方面

225.7 96006047

毗婆舍那講記：含〈法的醫療〉

作　著：馬哈希尊者

譯　者：溫宗堃

校　編：何孟玲

出　版：南山放生寺

地址：23570台灣台北縣中和市忠孝街108號

電話：(02) 2942-2363

傳真：(02) 2943-8547

劃撥帳號：00107131

印　刷：世和印製有限公司

電話：(02) 2223-3866

西元2007年4月 初版

ISBN: 978-986-82378-3-4

非賣品

For free distribution only

歡迎倡印、免費流通