

# 毗婆舍那實修教學

(中文版)

緬甸 沙達馬然希禪師(Saddhammaraṃsi Sayādaw)著

凱瑪南荻法師 英譯

溫宗堃、何孟玲 中譯



台北 南山放生寺 出版  
西元 二〇〇八年 七月



昆達拉毗旺沙禪師  
(Sayādaw U Kuṇḍalābhivaṃsa, 1921- )



## 目錄

目錄	1
作者簡介	3
英譯者簡介	5
作者序	7
毗婆舍那實修教學	10
壹·坐禪時的觀照與標記	11
§ 1.1 觀照腹部起伏	11
§ 1.2 三種觀痛的方式	16
§ 1.3 聞聲時的觀照與標記	23
§ 1.4 坐時觀照，即修四念處	25
貳·行禪時的觀照與標記	27
§ 2.1 觀照時，一步做一個標記	27
§ 2.2 觀照時，一步做兩個標記	28



§ 2.3 觀照時，一步做三個標記	29
§ 2.4 觀照時，一步做六個標記	31
參· 一般活動的觀照與標記	33
§ 3.1 用餐時的觀照與標記	33
§ 3.2 觀照、標記坐下的過程	36
§ 3.3 觀照、標記起身的過程	37
§ 3.4 見生滅	38
§ 3.5 觀照、標記彎曲與伸直	40
<u>應謹記的座右銘</u>	<u>43</u>
<u>迴向</u>	<u>44</u>



## 作者簡介

本書的原作者，是緬甸昆達拉毗旺沙禪師 (Sayādaw U Kuṇḍalābhivamsa)，又稱為沙達馬然希禪師 (Saddhammaraṃsi Sayādaw)。「昆達拉」(kuṇḍala) 是禪師出家時的巴利法號，字義有「耳環」、「戒指」等環形寶飾之謂。巴利語「阿毗旺沙」(abhivamsa) 的意思是「勝種」，這是年輕時通過高階巴利語考試方能夠獲得的榮譽頭銜。巴利語「沙達馬然希」的意思，則是「正法光」或「妙法光」，這是禪師所創建、駐錫的禪修中心之名稱。

昆達拉毗旺沙禪師是二十世紀內觀禪修運動之父——馬哈希尊者(Mahāsi Sayādaw, 1904–1982)的著名弟子之一，長久以來一直是仰光馬哈希禪修中心總部的「導師」(Nāyaka)之一。生於一九二一年的禪師，九歲時出家，一九四〇年受具足戒，曾於不同的著名寺院學習經教，在聞名的梅迪尼林寺教學長達二十年之久。禪師於一九五六年與一九五八年分別通過不同



的巴利語考試，先後取得了兩個「法阿闍黎」(Dhammācariya)的頭銜。禪師於一九七七年跟隨馬哈希尊者修習毗婆舍那，於一九七八年被任命為禪修指導老師。一九七九年時，禪師在馬哈希尊者的祝福下，於仰光市建立了沙達馬然希禪修中心。之後，禪師分別於一九九三、一九九四及一九九五年創立了另外三個禪修中心。禪師的緬文著作相當豐富，代表作如《發趣論與毗婆舍那》(二冊)。已被英譯的著作則有《法的許願樹》(*Dhamma Padetha*)、《法的寶石》(*Dhamma Ratana*)，以及《強化內觀行者諸根的九個要素》(*The Nine Essential Factors which Strengthen the Indriya of A Vipassanā Meditating Yogi*)。

中譯本翻譯自沙達馬然希禪師原著，凱瑪南荻(Daw Khemānandi)英譯，加拿大「佛陀教法禪修中心」(Buddha Sāsana Yeiktha)於一九九九年出版、流通的 *Practical/Working Instructions on Vipassana Meditation*。



## 英譯者簡介

本書的英譯者是旅居加拿大的凱瑪南荻法師 (Sister Khemnānandi)。法師於一九三一年出生在緬甸傳統的佛教家庭。一九五二年畢業於仰光大學，一九五五年獲得美國賓州大學華頓學院的商業管理碩士學位。法師自一九六二年起便開始自己看書學習禪修，當時她是已有兩個小孩的職業婦女。法師第一個正式的禪修老師是著名的韋布尊者 (Ven. Webu Sayādaw, 1896–1977)。後來，韋布尊者去世，法師便改而跟隨其他長老學習，直到在馬哈希念處內觀禪法中找到自己的歸依處。

法師在一九八〇年離開緬甸。在新加坡工作了八年後，於一九八八年移民加拿大。一九九四年時，法師在班迪達禪師 (Paṇḍita Sayādaw) 的勉勵之下，供獻出個人的住所，建立了「佛陀教法禪修中心」 (The Buddha Sāsana Yeiktha)。一九九六年法師於美國加州「如來禪修中心」 (TMC) 在班迪達禪師引領下剃度出



家，之後便一直擔任「佛陀教法中心」的導師。一九九七年，法師到緬甸「沙達馬然希禪修中心」接受沙達馬然希禪師的指導，密集禪修一年。後來，她又跟隨禪師至海外，參加了兩次禪修營。在這之後，她又到沙達馬然希禪師的禪修中心，進行了兩次更密集的禪修訓練。





## 作者序

在修習毗婆舍那〔即內觀〕<sup>❶</sup>的禪修者之中，尚未體證「法」(dhamma)<sup>❷</sup>的禪修者，會希望迅速地獲得體證；已體證「法」的禪修者，則會想在「法」上迅速地更進一步，希望能捷疾地親證「聖法」(ariya dhamma)。如此，這些想迅速體證「法」、想在「法」上迅速獲得進展，並快速親證「聖法」的禪修者，必須先聆聽「實修教學」，以便在修習毗婆舍那之時，能夠完整地依循這些教導。禪修者必須能聆聽、學習這些教導，如此方能達成「證法」的目的。

只是口頭誦唸，並不是毗婆舍那修行；僅憑藉身體的精進，也不足以修習毗婆舍那。毗婆舍那修行，乃關乎我們的「心」。

因此，清楚明瞭下列幾點，是極關緊要的事：

- 
- ❶ 本書中，括弧“〔 〕”，表示中譯者的補充。
  - ❷ 中譯按：此處的「法」，應是指「毗婆舍那智」或稱「觀智」；相對於「聖法」——即「道智、果智」。



- (1) 如何讓心準確地直接落在禪修所緣上。
- (2) 如何訓練我們的心，不讓它遊移到外在的所緣。
- (3) 如何以恰當的觀照與標記，訓練我們的心，使它能長時間保持不散亂的狀態。

為了做到這些，禪修者應仔細閱讀、學習、聽聞且謹記這「實修教學」。因此，我建議所有希望有效率地修習毗婆舍那的人們，應好好地閱讀、學習這「實修教學」。

沙達馬然希禪師  
Saddhammaraṃsi Sayādaw

# 毗婆舍那實修教學





## 毗婆舍那實修教學

(以下的內容，是沙達馬然希禪師，對初到「沙達馬然希禪修中心」學習毗婆舍那的禪修者，所做的毗婆舍那禪修入門開示。)

在修習毗婆舍那的禪修者之中，尚未體證「法」的禪修者，會希望迅速地獲得體證；已體證「法」的禪修者，則會想在「法」上迅速地進步，希望能快速地親證「聖法」。如此，為了快速地證「法」，也為了在「法」上快速進步，以便能快速地親證「聖法」，你們應以最大的恭敬心與注意力，聆聽下列關於「毗婆舍那修行」的開示。

綜言之，此說明「修習毗婆舍那時應如何進行觀照」的「實修教學」，共含三個部分：

- (1) 坐禪時的觀照與標記
- (2) 行禪時的觀照與標記
- (3) 一般活動的觀照與標記



## 壹·坐禪時的觀照與標記

### § 1.1 觀照腹部起伏

我將先說明坐禪時如何觀照。要練習禪修之時，首先，你要找一個安靜的地方，然後選擇一個能讓你坐得較久的舒適坐姿。你可以跪坐[7]，或是盤腿坐。坐定之後，讓背部與頭部保持挺直，但不僵硬。接著，閉上眼睛，將注意力放在你的腹部。

當你吸氣時，腹部會逐漸上升、膨脹。你必須貼近以緊密的注意力觀察這腹部上升的過程，然後在心中標記「上」，並且，讓你的心能夠從腹部上升的開始一直到結束，都對準這上升的過程，而不遊移到其他地方。

當你呼氣時，腹部會逐漸下降、收縮。你必須貼近以緊密的注意力、精準地觀察這腹部下降的過程，然後在心中標記「下」，並且讓你的心，能夠從下降的開始一直到結束，都對準這下降的過程，而不遊移到



其他地方。

### §1.1.1 概念法與真實法

在觀照、標記腹部的起伏時，你應該盡可能地不去注意腹部的形態、外形。當你吸氣時，腹部內部會產生某種張力與推力，你必須密集地貼近觀照並做標記，以便盡可能地感覺或覺知那發生在腹部內的「緊」(tension)與「推」(pushing)。腹部的形態、外形，僅是「概念法」(paññatti)。毗婆舍那修行，並不是為了了知「概念法」，而是為了了知「真實法」(paramattha)。發生於腹內的「推」(pushing)、「緊」(tension)、「壓」(pressure)等等的現象，才是「真實法」。你必須貼近且準確地觀照並做標記，如此才能夠了知「真實法」。

當呼氣時，你也應謹慎地觀照並做標記。除了應盡可能地不去注意腹部的形態、外形之外，你還必須密集且準確地觀照並做標記，盡可能地去了知那漸進、緩慢的「移動」、「振動」，及「收縮」的現象。[8]



### §1.1.2 所緣的增減

如果你覺得，觀照、標記「上、下」兩個所緣，尚不能讓心保持寧靜，你可以再增加一個所緣，觀照、標記：「上、下、觸」。

在觀照、標記「觸」的時候，你應該盡可能地不去注意身體的形態、外形。你必須貼近且緊密地觀照由於接觸所產生的「硬」(hardness)與「緊」(tension)的現象，並予以標記。

如果僅依這三個所緣，你的心仍然無法專注，容易散亂，那麼你可以再增加一個所緣，依四個所緣來觀照、標記：「上、下、坐、觸」。

當你觀照並標記「坐」時，你必須將上半身視為一個整體，加以緊密地觀照、標記，以便盡可能地了知身體「挺直」(stiffness)與「緊」(tension)的現象。你應盡量不去注意頭、身體、手、腳的形態、外形。必須用心觀照的，是那由於「風」的支持力所產生的「緊」(tension)與「壓」(pressure) 的現象，然後標



記「坐」。這個「風」，則是由「想坐著」的動機所引發的。

當你以四個所緣做觀照、標記「上、下、坐、觸」時，你的心通常能夠變得寧靜。如果你發現觀照、標記「上、下、坐、觸」四個所緣，對你有幫助，那麼你就可以繼續如此觀照下去。但是，如果發現這樣觀照、標記四個所緣，會讓你的心變得緊繃、擔心，以至無法好好地專注，那麼你可以僅以三個所緣來觀照、標記「上、下、觸」。如果你發現依三個所緣所做的觀照，仍然對你沒有幫助，反而令你感到緊繃、擔憂，那麼，你可以僅觀照、標記兩個所緣[9]：「上、下」。主要的目的是，要讓心平靜下來，並培養出定力。

### §1.1.3 觀照妄想

作為初學者，在觀照「上、下、坐、觸」時，你的心可能會四處遊移，譬如，想到佛塔、寺院、商店、住家等等。當你的心如此散亂時，你必須令觀照心去觀照那散亂的心，並標記：「分心」、「亂想」或「計劃」





等等。

當你的「定」(samādhi)與「智」(ñāṇa)變得更有  
力時，你會發現，在你觀照、標記「分心」、「亂想」  
或「計劃」等之時，散亂心便消逝不見。持續這樣地  
觀照、標記，你將能親身體驗到，散亂心在四、五個  
觀照之後便消失不見。

其後，若你的「定」、「智」更為進步，並達至所  
謂的「壞滅智」(bhaṅgañāṇa)之時，在你觀察、標記「分  
心」、「亂想」或「計劃」的時候，你會發現那「想」  
或「計劃」隨著每一次的觀照與標記而消逝不見。你  
會親身體驗到這些。

#### §1.1.4 洞見三共相

當你的「定」與「智」變得真正強而有力時，若  
你觀照、標記「想」或「計劃」，你不僅會見到這些「想」  
消失，也會見到那觀照「想」的「能觀之心」也消失。  
如此，你將了悟：不僅念頭、妄想、計劃的心不是恆



常的，就連能觀照的心也不是恆常的，它們全都是「無常的」(anicca)。

禪修者也會了悟到，如此一連串快速而急促的生、滅[10]，像是一種折磨，或者說是「苦」(dukkha)。如何才能免除這些如折磨般的苦、不斷生滅的苦呢？完全沒有辦法免除這種苦。這種生、滅與苦，有其自己的規律。它們不受控制，是「無我的」(anatta)。如此，禪修者便了悟、洞察到「無常」(anica)、「苦」(dukkha)、「無我」(anatta)的真理。

## § 1.2 三種觀痛的方式

就初學者而言，持續觀照、標記「上、下、坐、觸」，大約半小時或四十五分鐘之後，你將發現你的四肢開始隱隱作痛，或感到刺痛等不舒服的感覺。當這類感覺生起時，你必須將觀照的所緣改為這些疼痛的「苦受」(dukkha vedanā)。

對於這類的疼痛、苦受，有三種觀察的方式：



(1)第一種是，為了讓疼痛消失，才觀察疼痛。

(2)第二種是，帶著與疼痛決戰的敵對心態，下定決心觀察疼痛，想要在這一坐之中或這一天之內徹底去除疼痛。

(3)第三種是，純粹為了洞察疼痛的真實本質而觀察疼痛。

第一種想要讓疼痛消失而觀察疼痛的方式，表示禪修者實際上貪著無疼痛的快樂，意味著禪修者當下對樂受有所貪愛(lobha)。禪修本是為了去除我們的「貪」，但是現在禪修者的觀照卻夾雜著「貪」。由於這個「貪」，禪修者將要花很長的時間方能體證「法」，方能在「法」上更加進步。[11]這就是為什麼禪修者不應該以第一種方式來觀照的原因。

在第二種方式，禪修者帶著與疼痛決戰的敵對態度，下定決心要在一坐之中或一天之內徹底去除疼痛。這敵對的態度，表示其中帶有「瞋」(dosa)心所與「憂」(domanassa)心所。換句話說，這決心夾雜著



「瞋」與「憂」，而這意味著，他的觀照其實也有瞋與憂間雜其中。因為如此，禪修者得要花很長的時間才能體證「法」，才能在「法」上更加進步。這就是為什麼禪修者也不應該以第二種方式進行觀照的原因。

在第三種方式，觀察疼痛只是為了要了知疼痛的真實本質。這才是正確的觀照方式。禪修者唯有在了知疼痛的真實本質之後，他才能見到疼痛的生(udaya)、滅(vaya)。

### § 1.2.1 觀痛的技巧與過程

禪修者觀察疼痛時，必須要能了知疼痛的本質。當疼痛出現時，禪修者的身、心通常容易隨著疼痛的增強而變得緊繃。但是，他應該試著不讓自己變得這樣繃緊，應該試著讓身、心放鬆。禪修者也容易變得擔心：「是否這一整支香或一整個小時，都得忍受這個痛！」無論如何，禪修者應小心避免有這樣的擔憂。

你應該讓自己保持平靜，抱持如此的態度：「疼痛



隨它自己的意向來、去；我的責任只是對疼痛保持觀照」。你也應該抱持「我應忍耐疼痛」的態度。面對疼痛時，最重要的，就是學習忍耐。(緬甸的)諺語：「忍耐導致涅槃」，是修念處禪修時最有用的格言。

決定自己將忍耐之後，應注意讓心保持寧靜、放鬆，別讓[12]身、心變得緊繃。保持身、心放鬆。然後，你必須將心直接對準疼痛。

接著，你應試著貼近且密集地觀照疼痛，以便了知疼痛的強度與範圍——它有多痛？哪個地方的痛最劇烈——是在皮膚、肌肉、骨頭或是骨髓？如此貼近且密集地觀照之後，你才視疼痛的類型來作標記：「痛」、「刺痛」等等。

接下來的觀照，也必須緊密而準確地觀照著疼痛的範圍與強度，並依情況為每個疼痛做適當的標記。對疼痛的觀照與標記，必須精確、有穿透力，絕不能僅止於膚淺地觀照、只是機械化地快速標記「痛、痛」、「刺痛、刺痛」。你的觀照與標記，必須準確而密集。



當你如此準確而密集地觀照時，你將清楚地體驗到，在四或五個觀照與標記之後，原本的疼痛會變得愈加劇烈。

當痛達至極點時，它會自行減弱、緩和，此時，你不應放鬆你的觀照與標記，相反地，你應該持續熱忱、認真地觀照每一種疼痛。之後，你將會親身體驗到，每一種痛在四或五個觀照與標記後，變得愈來愈微弱。某類的痛會變得愈來愈弱，另一類的痛也變弱；有的痛，則會轉移到其他地方。

當禪修者如此觀見痛的變化性質之時，他會對觀痛的練習，愈來愈感興趣。〔總之，〕持續精勤修行，當「定」(samādhi)與「智」(ñāṇa)變得更銳利而強大時，禪修者將體驗到疼痛隨著每次的觀照而變得更強烈。[13]

當痛達其頂點後，它通常會自行減弱。這時候，禪修者不應放鬆他的觀照與標記的強度，他必須以同樣的精進與準確度持續地觀照。然後，禪修者將親身



體驗：痛會隨著每次的觀照而減弱；痛會改變位置，在其他地方出現。如此，禪修者會了悟到，痛也不是恆常的，它一直在變化，它會變強也會變弱。如此，禪修者便對疼痛的本質有了更多的了悟。

### §1.2.2 觀痛與壞滅智

這樣地持續觀照，當定與智變得更強有力，而達到「壞滅智」(bhāṅgañāṇa)的觀智階段時，禪修者會像是以肉眼親見一樣，清楚體驗到，疼痛隨著每一次的觀照而完全地止滅，就像是驟然被拔除掉一般。

如此，當禪修者見到痛隨著每次的觀照而消失時，他了悟到：疼痛是無常的！現在，觀察的心已能戰勝疼痛。

隨著定與智更加深化，「壞滅智」銳利的人們，能夠在每一次觀照時了知到，不僅疼痛滅去，連能觀的心也隨之而滅去。

若是觀智特別銳利的禪修者，他們會清楚地看見



三階段的減去，也就是，當他觀照且標記「痛」的時候，「痛」先減去，然後「覺知痛的心」減去，接著「觀照疼痛的心」也減去。[14]禪修者會親自體驗這些。

### §1.2.3 觀痛時見三共相

如此，禪修者在心中自然地了悟到，痛不是恆常不變的，感受痛的心也不是，觀照痛的心也不是。這就是「無常」(anicca)。一連串的快速壞滅，像是一種折磨，也就是「苦」(dukkha)。這壞滅的現象，不受任何人控制，也無法避免，它有其自己的規律，即是「無我」(anatta)。如此，禪修者以智慧親身了悟到「無常」等的真理。

當禪修者依其自心了悟到，「痛」是「無常的」、「苦的」、「無我的」(不受控制)之時，在他對無常、苦、無我的洞察，達到明晰、徹底且決定的時候，他將能證悟向來所期待的「聖法」。關於如何觀察、標記「苦受」，以上的說明，已相當完整了。





### § 1.3 聞聲時的觀照與標記

在練習時，你可能會聽到外面的聲音，也可能會見到或嗅到什麼。尤其是，你也許會聽到諸如雞、小鳥的叫聲、敲敲打打的聲音、人車的聲音等等。當你聽到這些聲音時，你必須觀照它們並標記：「聽到、聽到」。你應試著這麼做，以便能夠做到只是純粹聽到，也就是，你必須試著不讓心跟隨那些聲音，不讓心被對聲音的想像給帶走。你應注意，讓聽到只是純粹的聽到，觀察並標記「聽到、聽到」。<sup>[15]</sup>

當定與智變得強而有力時，若你觀照並標記：「聽到、聽到」，那聲音會變得不清晰，像是從遠處傳來似的，或像被帶到遠方，或像愈來愈接近、或變得沙啞不清楚。如果你有這些經驗，那表示你已有能力觀照能聽的心。

以這個方式繼續觀照、標記，當你的定與智變得



更強而有力時，你會發現，在觀照、標記「聽到、聽到」之際，聲音一個音節一個音節地消逝、滅去；能聽(聲音)的心識，也一個一個滅去；觀照、標記的心也同樣地滅去。觀智銳利的禪修者，能夠明確、清楚地體驗這些現象。

在觀照、標記聲音時，尤為明顯的是，聲音一個音節一個音節地滅去，即使是初學者也可能會有這個體驗。這些聲音彼此不再相連結，它們一個音節一個音節地滅去。例如，當禪修者聽到「先生」這個聲音，觀照並標記「聽到、聽到」，他會體驗到「先」這個音節先個別地滅去，「生」這個音節隨後也個別地滅去。如此，這些聲音斷斷續續地被聽到，以至於聲音所表達的意思變得模糊不清、難以理解。此時，變得顯著的，只是斷斷續續的聲音之壞滅。

當你體驗到聲音的滅去，你將了悟到聲音不是恆常的；當你體驗到觀照與標記的心也滅去時，你將了悟到能觀照、標記的心也不是恆常的。如此，你將了



悟，聽到的聲音與能觀照的心都不是恆常的。這即是「無常」(anicca)。[16]一連串迅速減去的現象，則像是一種折磨，是苦(dukkha)。

如何能免除這些折磨、苦呢？沒有辦法可以停止或免除它們。這壞滅之苦有其自己的規律，它是不受控制的，是「無我的」。如此，在觀照、標記「聽到、聽到」時，禪修者將能洞察無常、苦、無我的真理，並且證悟聖法。

#### § 1.4 坐時觀照，即修四念處

在坐禪時，觀照、標記「上」、「下」、「坐」、「觸」，這和「身」(kāya)有關，所以被說為是「身隨觀念處」。觀照、標記「痛」、「麻」、「癢」，則和「受」(vedanā)有關，所以被稱為「受隨觀念處」。觀照、標記種種念頭「分心」、「計劃」、「想」等，和「心」(citta)有關，所以被稱作「心隨觀念處」。觀照、標記「看到」、「聽到」、「聞到」等，則和總稱為「法」(dhamma)的身、心現象有關，所以被稱為「法隨觀念處」。



如此，依據我們的恩師馬哈希尊者所教導的方式練習坐禪之時，其中便已包括了身、受、心、法四個念處的修習。關於坐禪，以上的說明，已相當完整了。



## 貳·行禪時的觀照與標記

接著，要說明行禪時如何觀照、標記。行禪時的觀照、標記方式，可分為四種：[17]

- (1) 觀照時，一步做一個標記。
- (2) 觀照時，一步做兩個標記。
- (3) 觀照時，一步做三個標記。
- (4) 觀照時，一步做六個標記。

### § 2.1 觀照時，一步做一個標記

第一種方式，禪修者觀照時，將〔左或右腳的〕步伐看成一個移動，標記作「左腳」或「右腳」。

當你觀照、標記「左腳」時，你必須貼近且密集地觀照，以便能夠了知，從腳步的開始到結束，整個逐漸向前移動的現象。你應試著盡可能地不去注意腳板的形態、外形。觀照右腳的方式，也是如此。你必須貼近且密集地觀照，以便能夠了知從腳步的開始到



結束，整個逐漸向前移動的現象之本質。你應試著盡可能地不去注意腳板的形態、外形。關於一步做一個標記，以上的說明，已相當完整了。

## § 2.2 觀照時，一步做兩個標記

以第二種方式觀照時，將一個步伐標記為兩個移動：「提起、放下」。當你觀照、標記「提起」之時，你必須盡可能地專注於那一點一點逐漸上移的移動現象。你應試著盡可能地不去注意腳板的形態、外形。同樣地，當你觀照「放下」時，你應試著盡可能地不去注意腳板的形態、外形，只是一心一意地密集地觀照那一點一點逐漸下降的移動現象。[18]

腳板的形態、外形是「概念法」(paññatti)，概念法並不是毗婆舍那所要觀照的所緣。「推動」、「移動」的現象，則是「真實法」(paramattha)，為「風大」(vāyo)。關於一步做兩個標記，以上的說明，已相當完整了。



### § 2.3 觀照時，一步做三個標記

第三種方式，觀照時將一個步伐標記為三個移動：「提起、推出、放下」。當你觀照、標記「提起」之時，你必須盡可能地貼近且密集地觀照並標記，以便了知那逐漸上移的移動現象。當你觀照、標記「推出」時，你必須盡可能地貼近且密集地觀照並標記，以便了知那逐漸向前的移動現象。同樣地，當你觀照「放下」時，你也必須盡可能地貼近且密集地觀照並標記，以便了知那逐漸向下的移動現象。

如此貼近且密集地觀照、標記時，你的觀照與標記應保持在「(相續)當下」(santati paccuppanna)的「移動」上。你必須貼近且密集地觀照，以便了知那移動現象的本質，亦即「真實法」(paramattha)。若你能夠這樣貼近且密集地觀照，在你觀照、標記「提起」時，你不僅會親身經驗到提起時一點一點逐漸上升的移動，也會經驗到腳在上移時，變得愈來愈輕盈。

當你如此觀照、標記「推出」時，你不僅會經驗



到推出時逐漸前移的移動，也會經驗到腳在前移時變得輕快。[19]同樣的，當你如此觀照、標記「放下」時，你不僅會經驗到放腳時一點一點逐漸下移的移動，也會經驗到腳在下降時變得愈來愈沉重。

禪修者在觀照、標記「提起」時，經驗到〔腳〕逐漸上提時的輕盈感；觀照、標記「推出」時，經驗到〔腳〕逐漸前移時的輕盈感；觀照、標記「放下」時，經驗到〔腳〕逐漸下移時的沉重感。這時，他會對自己的練習更加感到興趣。這表示禪修者已開始體證「法」了。

經驗不同移動〔即提起、推出之時〕的「輕盈感」，表示體驗到了「火界」(tejo dhātu)的特性—冷、熱的性質，以及與「風界」(vāyo dhātu)的特性—移動的性質。經驗到〔腳〕下降移動的「沉重感」，表示體驗到「地界」(pathavī dhātu)的特性—粗、硬的性質，以及「水界」(āpodhātu)的特性—流動、凝結的性質。經驗這些現象時，表示禪修者開始體驗「法」了。關





於一步做三個標記，以上的說明，已相當完整。

## § 2.4 觀照時，一步做六個標記

第四種方式是，觀照時將一個步伐標記為六個移動：「提起開始、提起結束、推出開始、推出結束、放下開始、放下結束」。「提起開始」指唯有腳後根被提起而已，「提起結束」指腳指也已提起。「推出開始」指腳板開始推出。「推出結束」指腳板在下降之前的短暫靜止階段。「放下開始」指〔腳〕開始下降的階段。「放下結束」指腳板接觸到地面的時候。實際上，這只是把一步裡的三個移動[20]，個別標記出其「開始」與「結束」而已。

另一種方式，是觀照時標記「想要提起、提起、想要推出、推出、想要放下、放下」。在這種標記的方式裡，禪修者分別觀照、標記了「名」(nāma)，即「想要…」的動機，以及「色」(rūpa)，如腳板的提起等等。

還有另一種方式是，觀照時標記「提起、抬起、



推出、放下、接觸、壓下」。當你觀照、標記「提起」時，是僅僅後腳跟開始提起的階段。「抬起」指整個腳板連同腳指被抬起。「推出」指把腳板推出的整個動作。「放下」指開始要把腳往下放。「接觸」指腳板剛接觸到地面。「壓下」指將腳下壓以便提起另一隻腳。如此，你將標記六個移動「提起、抬起、推出、放下、接觸、壓下」。

許多禪修者藉由標記如上所述的六個移動，而培養出「定」(samādhi)與「智」(ñāṇa)，他們的觀照因而能得以進步，並能以非凡的方式體證「法」。關於一步做六個標記，以上的說明，已相當完整了。



## 參·一般活動的觀照與標記

「一般活動的觀照」，指在坐禪、行禪的時間之外所做的觀照。一般活動，包含你返回住所時所做的種種不起眼的動作，如開門、關門、整理床鋪、換衣服、洗衣服、準備食物、用餐、喝水等等。這些動作也都要加以觀照、標記。[21]

### § 3.1 用餐時的觀照與標記

看到食物時，你必須觀照、標記「看到、看到」。當你伸手拿食物時，要觀照、標記「伸出、伸出」。當你碰觸到食物時，觀照、標記「接觸、接觸」。當你收集、整理食物時，觀照、標記「整理、整理」。當你把手食物取回到嘴邊時，你要觀照、標記「取回、取回」。當你低下頭要用食時，要觀照、標記「彎下、彎下」。當你張開嘴巴時，要觀照、標記「張開、張開」。當你把手食物放到嘴裡時，要觀照、標記「放、放」。當你再次抬起頭時，要觀照、標記「抬、抬」。當你咀嚼食物



時，要觀照、標記「咀嚼、咀嚼」。當你覺察味道的時候，要觀照、標記「知道、知道」。當你吞嚥食物時，要觀照、標記「吞、吞」。

以上的教導，符合我們的恩師馬哈希尊者所教導的在進餐時所做的觀照方式。這些教導，是針對那些重視自己的修行，且恭敬、密集而毫無間斷地持續修行的禪修者而說的。

在修習之初，你可能無法觀照、標記到所有的動作，乃至會忘記去觀照大部分的動作，但是不必因此感到灰心氣餒。以後，當你的定與智變得成熟時，你將能夠觀照、標記所有的動作。

在修習之初，你應先試著專注那些對你而言最為顯著的動作，將它當作主要的所緣。什麼是對你而言最為顯著的動作？譬如，若伸手的動作最顯著可知，你就應該試著去觀照、標記「伸出、伸出」，而無任何的遺漏與忘失；如果低頭的動作最顯著，那就應觀照、標記「低頭、低頭」，而無任何的遺漏與忘失；[22]



如果咀嚼是最顯著的動作，那就應觀照、標記「咀嚼、咀嚼」，而無任何的遺漏與忘失。如此，你必須觀照、標記至少一個顯著的動作，將之當作主要的所緣，而無任何的遺漏與忘失。

一旦你可以如此讓心緊密且準確地專注在一個所緣，並藉此培養出定力時，你將能專注觀照其他的動作，並培養出更深的定與智。種種的毗婆舍那智慧將因此而展開，而禪修者甚至能在進餐時證悟聖法。

用餐時，咀嚼的動作是尤為顯著的。我們的恩師馬哈希尊者曾經說過，在咀嚼時，上、下顎之中，僅下顎在移動。這下顎的移動，實際上就是我們所說的「嚼」。

如果你對下顎逐漸移動的過程，觀照、標記得好，並培養出定力，你將會發現對咀嚼動作的觀照、標記會進行得特別地好。從咀嚼的動作開始，接著你將能夠觀照、標記進食中所有的動作。關於如何觀照進餐時的一般活動，以上的說明，已相當完整了。



### § 3.2 觀照、標記坐下的過程

應觀照的一般活動，也包含「坐」、「站」、「屈」、「伸」等動作。對具備了某程度的定與智的禪修者而言，當他正要坐下時，「想要坐下的動機」會相當顯著。因此，禪修者必須觀照這個「動機」、「意欲」，[23]標記「想坐下、想坐下」。然後，當坐下的動作進行時，必須觀照、標記「坐下、坐下」。

當你觀照、標記「坐下」時，試著盡可能地不要去注意頭、身體、腳等等的形狀。你應盡可能地貼近且密集地觀照、標記那逐漸一點一點下降的移動現象，如此觀照能使你的心精確地落在當下逐漸下移的動作。

你應非常貼近且密集地觀照，以便能夠了知移動的真實性質(paramattha 真實法)。當你觀照、標記「坐下、坐下」時，若你能貼近且緊密地觀照、標記，且讓你的觀照心準確地落在「相續現在」〔即，當下〕的移動時，你將清楚地知道，身體下移時，你不僅覺知



那逐漸下降的移動，也將感受到身體變得愈來愈沉重。

### § 3.3 觀照、標記起身的過程

當你要結束坐禪，打算起身站起來的時候，若你很有正念，「想要起身」的動機會先變得顯著。你必須觀照、標記這個動機：「想要起身、想要起身」。這想要起身的動機，會使推動身體的「風界」(vāyo dhātu) 開始運轉。在你向前屈身，累積力氣要起身之際，你必須觀照、標記「使力、使力」。接著，當你將手伸向旁邊做為支撐時，你必須觀照、標記「支撐、支撐」。

當身體充滿力氣時，它會逐漸地向上升。[24]這個上升的動作，在緬語的詞彙裡稱為「起身」或「起立」。我們觀照、標記它作「起身、起身」。不過，語詞也僅是「概念法」(paññatti)。我們要清楚了知的，是一點一點逐漸上升的移動現象。同樣的，我們必須密集且準確地觀照，並做標記，以便讓心能夠保持在「當下」逐漸上升的動作。



當你如此貼近、密集且準確地觀照，而能讓心保持在「當下」，並了知「真實法」之時，在觀照、標記「起身、起身」之際，當身體上升時，除了了知逐漸上升的移動之外，你也將親身體驗到上升時的輕盈感覺。

如此，當你觀照、標記「坐下、坐下」時，你將親自體驗到沉重的感覺與逐漸下降的移動；當你觀照、標記「起身、起身」時，你將親自體驗到輕盈的感覺與逐漸上升的移動。如此，體驗到〔身體〕上升時的輕盈感覺，表示你觀見「火界」與「風界」的特質；體驗到〔身體〕下降時的沉重感覺，表示你觀見「地界」與「水界」的特質。

### § 3.4 見生滅

箴言：「見自相已，方見生滅。」

了知某一〔移動〕現象的特質之後，才會了知所謂的生(udaya)、滅(vaya)，亦即，[25]觀見每個移動剎





那剎那地生起又滅去。一個移動生起、滅去，接著，另一個移動也生起、滅去，然後另一個移動又生起、滅去，如此生滅不斷。清楚地見到生與滅，即是見到「有為相」(sankhata-lakkhaṇa)(一切身、心現象皆具有這「依緣而起」或「合會而成」的性質)。

如此見生滅之後，持續不懈地觀照、標記，定與智會變得更強而有力。接著，你將發現「生起」的現象不再那麼明顯，只有「滅去」的現象是顯著的。當更清楚地體驗「滅」的現象時，禪修者會了悟到，身體的移動無一是恆常的。當禪修者清楚地看見觀照的心也滅去，他將了悟到能觀的心也不是恆常的，無論是「名法」(nāma)或「色法」(rūpa)皆是「無常的」(anicca)。

一連串快速的滅去現象，像是一種「折磨」、「苦」(dukkha)。我們無法阻止、避免這滅去的現象與苦，它們自行發生，不受任何人控制，是「無我的」(anatta)。當了知無常、苦、無我的觀智，發展至非常



明晰、徹底且具決定性時，禪修者將能證得一直以來所希求的聖法。

如此，在觀照、標記「坐下」、「起身」時，禪修者將了悟到三種名為「共相」(sāmañña-lakkhaṇa)的共同性質：「無常」、「苦」及「無我」。當禪修者對三共相的了知，變得明晰、徹底且具決定性時，他將能證得一直以來所希求的聖法。[26]

### § 3.5 觀照、標記彎曲與伸直

一般活動的觀照，也包含對肢體的彎曲與伸直的觀照。當你彎曲手臂時，若你很有正念，「想要彎曲」的動機會先變得顯著。就此，你必須觀照、標記「想彎曲、想彎曲」。之後，你應盡可能地貼近且仔細地觀照、標記「彎曲、彎曲」，以便了知彎曲時，彎曲動作裡逐漸移動的現象。禪修者在此也將能親身體驗到手臂向上移動時的輕盈感覺。

同樣的，當想要將彎曲後的手臂再伸直之時，「想



要伸直」的動機會先變得顯著。就此，你必須觀照、標記這個動機：「想伸直、想伸直」。實際將手臂伸直時，你必須觀照、標記「伸直、伸直」。如此，手臂伸開移動的現象，在緬語中我們稱為「伸直」。當你觀照、標記「伸直、伸直」時，你將親身經驗手臂下移時的沉重感覺。

這輕盈感與沉重感的特質，皆被稱為「自相」(sabhāva-lakkhaṇa，個別身、心現象所獨有的特質)。

箴言：「見自相已，方見生滅。」

如此持續地觀照、標記，禪修者將體驗到移動時的輕盈與沉重感生起後又滅去。如此對生、滅的了知，即是在了知「有為相」(「依緣而起」或「合會而成」的性質)。[27]

之後，當禪修者證得「壞滅智」，觀見壞滅或說滅去的現象時，他了悟到：彎曲的動作不是恆常的，觀照彎曲動作的能觀之心也不是恆常的；伸直的動作不是恆常的，觀照伸直動作的能觀之心也不是恆常的。



如此，就在彎曲、伸直手臂的時候，禪修者能對三共相「無常」、「苦」及「無我」，有明晰、徹底且具決定性的了知，並循此而證得一直以來所希求的聖法。

願你們聽聞了今日包含三部分的「毗婆舍那實修教學」之後，能夠如所聽聞到的那樣，精勤修習、實踐，並願你們能夠安樂地、快速地證得向來所希求的「聖法」以及「涅槃」（一切苦的止息）。

〔此時〕禪修者說：願我們具足長老的祝福。

善哉！善哉！善哉！ [28]



## 應謹記的座右銘

- ☀ 於概念法所緣，觀其常恆不變，這是奢摩他的修行。
- ☀ 於真實法所緣，觀其無常，這是毗婆舍那的修行。
- ☀ 只有在身、心現象生起的當下，觀照它們，方能了知它們的「自相」。
- ☀ 了知「自相」後，才能見到生、滅。
- ☀ 必須清楚地觀察到，生起的一切身、心現象，必然會壞滅、消逝。
- ☀ 了知壞滅時，將清楚地見到無常。
- ☀ 見到無常時，苦變得明顯。
- ☀ 苦變明顯時，便見無我。
- ☀ 見無我時，將能證得涅槃。



## 迴向

普為翻譯、編輯、出資、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，  
及法界一切眾生。

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！

*Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti*

眾施法施勝

The gift of Dhamma excels all gifts



圖：緬甸式佛塔

國家圖書館出版品預行編目資料

毗婆舍那實修教學(中文版)／沙達馬然希禪師著  
凱瑪南荻法師英譯；溫宗堃、何孟玲中譯。— 初版。—  
臺北縣中和市：南山放生寺，2008 [民 97]

面： 公分

譯自：Practical/Working Instructions on Vipassanā Meditation

ISBN 978-986-82378-6-5 (平裝)

1.佛教 — 修持 2.靜坐

225.7

**毗婆舍那實修教學(中文版)**

原作者：沙達馬然希禪師 (Saddhammaraṃsi Sayādaw)

英譯者：凱瑪南荻 (Daw Khemānandi)

編譯者：溫宗堃、何孟玲

發行者：南山放生寺

地 址：23570 台北縣中和市忠孝街 108 號

電 話：(02) 2942-1997

傳 真：(02) 2943-8547

劃 撥：00107131 (南山放生寺)

印 刷：世和印製有限公司

非  
賣  
品

西元二〇〇八年七月 初版 3000 本

ISBN: :978-986-82378-6-5 (平裝)

For free distribution only

歡迎倡印、免費流通