

当代南传佛教大师丛书

# 开启智慧之门

毗婆舍那禅修讲记



[緬] 恰宓西亞多 著

王眉涵 译

 華文出版社  
SINO-CULTURE PRESS

当代南传佛教大师丛书

# 开启智慧之门

毗婆舍那禅修讲记



[緬] 恰宓西亞多 著  
王眉涵 译

## 图书在版编目 (CIP) 数据

开启智慧之门——毗婆舍那禅修讲记 / (缅) 恰宓西亚多著;  
王眉涵译. —北京: 华文出版社, 2012. 10  
ISBN 978-7-5075-3846-5

I. ①开… II. ①恰…②王… III. ①禅宗—人生哲理—通俗  
读物 IV. ①B946. 5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 233960 号

开启智慧之门——毗婆舍那禅修讲记

---

作 者: 恰宓西亚多 王眉涵 译

责任编辑: 杨宁 (kaiyu118@163.com)

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市西城区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcs.com.cn>

电子信箱: [hwcs@263.net](mailto:hwcs@263.net)

电 话: 编辑部 010-58336258 总编室 010-58336239 发行部 010-58336266

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市春园印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 20.25

字 数: 240 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5075-3846-5

定 价: 39.80 元

---

未经允许, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究



Chanmyay Sayadaw

恰宓西亚多



## 恰宓大禅师介绍

1928年，恰宓大禅师出生于缅甸唐温吉镇频马村，父亲名为乌匹民，母亲陶瑞伊。

这位为人敬仰的禅师15岁从频马政府小学转入道耶贝漫寺继续接受教育，出家受沙弥戒，法号新迦那卡，开始学习佛教经典。他把全部时间都用来研究经典，对于巴利三藏经、律、论、注、疏作了巨细靡遗的探讨。

当他接受师父的经典教育时，他求知若渴，热心研究长部经以及其他巴利经典和注疏。因此，即使他还是小沙弥的时候，就对巴利三藏各方面的佛法如数家珍。

1947年10月28日，禅师受比丘戒，成为比丘僧团的一员。戒师是道耶贝漫寺的乌巴度玛长老。受完比丘戒之后，他继续在中多位长老的教导下专研巴利经典。禅师天资聪慧，智力超群，同时陆续通过了缅甸政府宗教部所主持的各种高级考试，以及佛法的考试。

1952年通过了国立佛教大学的讲师资格考试并在5个科目中获得优异的成绩。在他担任佛教大学讲师的时候，后续又通过了经、律、论三藏及注疏的考试。

1953年，他在马哈希大师的指导和监督下修习毗婆舍那禅修。随后禅师应国立弘法协会的邀请，担任巴利文佛教经典的编辑，在第六次巴利经典集结大会中协助马哈希大师工作。



自1957年开始，禅师在斯里兰卡的科伦坡停留了6年，这6年期间禅师学习了英文、梵文、印度文、锡兰文。同年通过了英国伦敦的G.C.E（甲级）考试。加上缅文和巴利文，禅师通晓的语言有6种。他是唯一能使用多种文字写作、开示演讲的禅师。

1963年6月，禅师返回缅甸，在国立弘法协会的邀请下，驻锡卡巴耶寺，编辑巴利文经典的出版品，同一时期他为马哈希大师的经典著作《清净道论集》写了40页的序言，并且为这本书做最终的校对工作。

1967年，奉马哈希大师之命，禅师开始担任马哈希禅修中心总部的指导禅师，协助教、观两部分的工作，并在马哈希大师患眼疾期间，代替大师完成《清净道论》的第一册。当时，科伦坡的《世界佛教》杂志刊登了一篇文章，批评马哈希大师所教导的禅修方式不符合经典。禅师立即以缅文撰写了一篇反驳的文章，向这篇文章提出质疑。在乌廷禅师的协助下，他又把这篇文章翻译成英文。这篇文章在《世界佛教》杂志上连载15期。

1977年，禅师接受了由若干信众供养的恰密禅修中心，自此以后，他以恰密禅师的名号闻名于世。

1979年至1980年期间，禅师在缅甸政府宗教部的邀请下，以《透过正见获得永久和平》为题，在一家电台上作了系列讲座，这些讲座后来迅速集结成书，不断翻印。

禅师在此期间，跟随马哈希大师弘法团，前往欧洲和美国。自1981年，禅师开始独立受邀前往亚洲、欧洲、和美洲等20多个国家开示佛法。



1982年，禅师在卡廉佑基督教会的邀请下，以“和平与幸福”为题，作了一次历史性的演讲。这次演讲前后3天，有6000余人，大部分是基督教徒。后来也集结成书，同时翻译成英文。演讲对举办这次活动的基督教会会长产生了巨大影响，他在禅师的指导下，从事密集禅修，后来成为一个佛教徒。

到1995年，禅师先后在亚洲、非洲、澳洲、欧洲以及美国等5大洲的25个国家，主持多次演讲和毗婆舍那独处禅修。透过他的佛法开示、大学演讲、广播演说以及佛学著作，尤其是指导禅修方面，使得禅师广为人知。

1995年，仰光和莫比的信众供养了数十英亩的土地给禅师成立森林道场，这片土地宁静、清爽、花木扶疏，浓荫遮天，有各种水果和修竹，大批的国际禅修学员在此进行密集禅修。

为了表彰禅师在弘法工作上的贡献，缅甸政府于1993年封他为“大禅师”；1995年封他为“首座大禅师”；1999年封他为“首座大法王”；2009年嘉封为“最高圣光庄严大法王”。

禅师辩才无碍、庄严智慧，深受国内外禅修者的敬重。



马哈希大师（后排中间），恰密大禅师（右侧）



马哈希大师（中间），恰密大禅师（最右侧）



前排坐者为马哈希大师，身后右侧为恰密大禅师





开启智慧之门

毗婆舍那禅修讲记

6



恰宓莫比禅修中心



恰宓比乌伦禅修中心



恰宓东芝禅修中心



恰安大禅师介绍



僧团为比丘受戒——持戒是所有修行的开始



晨光中坐禅的小沙弥



让心至于一念——正念顶礼



2012年恰宓大禅师到北京



法不孤起，毗婆舍那国际禅修中心的设立在南北两传都具有重要的里程碑意义  
(图中左起为能显法师、智光法师、王眉涵居士)



恰宓大禅师在浙江仙岩圣寿禅寺与能显法师(前排右二)为  
“毗婆舍那国际禅修中心”揭牌



能显法师(中右)、智光法师(中左)和第一期比丘、男众禅修学员



# 为何我选择马哈希内观

温宗堃

1998年，在好友何孟玲的接引下，我接触了缅甸马哈希尊者所教导的四念处内观禅法。此后，便开始研习与此相关的佛典经教，并将它当作自己禅修练习的依据。为何选择马哈希念处内观传统？并认为它优于其他传统的理由，大概如下：

## 1. 知名度高

马哈希尊者所以为缅甸举国上下所熟知，最初是因为缅甸国内民主时期的总理乌努的推崇。乌努想在缅甸大力弘扬佛法，在观察当时缅甸几位杰出的禅师之后，特别尊崇马哈希尊者，于是在1949年，礼请尊者住持在首都仰光新成立的“教法禅修中心”，马哈希尊者的声名于是逐渐在缅甸流传。1954—1956年缅甸举办“第六次圣典结集”时，马哈希尊者担任如同古代大迦叶尊者的“提问者”角色。在这个时期，国内外的僧俗二众，纷纷前来向马哈希尊者学习四念处内观禅法，包括著名的德国比丘尚智长老。自此以后，马哈希禅法带动了全球的“在家众禅修运动”。

## 2. 品牌悠久

马哈希尊者的禅修老师，是根本明昆尊者。根本明昆尊者是二十世纪缅甸第一位设立“禅修中心”提供给僧俗二众长期禅修的第一人，其禅修中心成立的时间是1911年。尚且不论根本明昆尊者的师承可又追溯至十九世纪的长老阿罗汉，可以说是渊源久远的百年老字号。



### 3. 维修支援好

1994 时在缅甸教导马哈希内观禅法的禅修中心多达 332 座。过往也有许多禅修大师，但在他们过世后，由于缺乏杰出弟子传承衣钵，导致尚来不及形成“传统”便已没落。马哈希尊者有殊胜的弟子缘，门下有许多出类拔萃的弟子，即使在他身后，他的弟子们仍能独当一面，继续弘传念处内观禅法。就我所知，马哈希尊者“闻名国际的”弟子当中，有班迪达禅师、恰密禅师、戒喜禅师以及已故的昆达拉禅师、雪乌明禅师。

如今，马哈希尊者这些第一代的弟子，也都各各教导出许多优秀的弟子，如比林西亚多、智光禅师、邬瓦雅马禅师、邬贾迪腊禅师等等。因此，马哈希传承至今仍非常稳固。

### 4. 设计精良

马哈希内观方法，将《念处经》慧观的精神与技巧，充分发挥得淋漓尽致。它采用“身念处”的“明觉章”“威仪章”“四界分别章”，搭配另三个念处：“受念处”“心念处”和“法念处”，融合设计为一套浑然天成、一体成形的内观方程式，让禅修者可于二六时中，运用四威仪，持续精进用功而不间断。行禅与坐禅并重，更是马哈希禅法的一大特色，忠实呈现早期经典里佛陀教导经行的原貌。

### 5. 产品实用

马哈希内观方法是一种不求深定，而直修慧观的禅修方法。由于它强调在行住坐卧、一切举止中培养观照身心的正念，使得这个禅修方法被认为是更适合一般无法远离俗世生活的普通大众。正因为如此，我深深相信，马哈希内观禅法相较于强调奢摩他修行的其他禅修传统，更适合当今社会强调入世教化的人间佛教、入世佛教。



## 6. 好评如潮

我很幸运的能够知道一些在马哈希禅法深入用功的朋友的禅修情况，这些人大多是在家的女众居士，凭着个人的亲身体验，她们对马哈希内观方法，有着深信不疑的信心。显然，他们对马哈希内观方法的赞扬，并非出自宗派意识或门户之见，也不是为了谋取自身的名利，而是因为她们的身心确实从此禅法中获得了真实的利益。

马哈希传统另一个吸引我的地方，是其开创者马哈希尊者的魅力。我曾阅读戒喜禅师为尊者写的传记英译本，深深为马哈希尊者的聪明才智所折服：除了在缅甸第六次结集时担任“提问者”的角色外，他曾将《清净道论》——巴利典籍中最重要的禅修著作和其巴利语注释书《清净道论大疏钞》译为缅文。他从理论面与实践面，撰写了详述内观方法的《毗婆舍那方法手册》；他也以巴利文撰写《清净道论序》，详尽地介绍五世纪的觉音尊者。马哈希尊者是引领实践修行风潮的一代禅修大师，也是博闻多学的传统巴利佛教学者。他那种重视教理学习与禅修实践的纯朴道风，是我最景仰、敬佩的。

基于上述的因素（客观的和主观的），我个人选择了马哈希念处内观传统。它的禅修方法根植于巴利《念处经》，强调在行住坐卧中不间断地观照当下的身心现象，以培养正念正知的动能，它适合渴求熄灭自身烦恼的修行者，更适合当今强调入世利他的人文佛教。

**注：**本文原是温宗堃先生为马哈希尊者的著作在台湾地区出版而写的中文序言。在本套当代南传佛教大师丛书出版之际，经和温先生协商直接节选大部分内容用在了这套丛书的第一本，作为导读序言。



# 序 言

## 法不孤起

记得能海上师说过，“四阿含”是无上密法，是一切佛法的根本乘。

中国的大乘学者向来不重视阿含部，而这样的结果就导致了中国佛教的忏摩化——经忏佛事活动和顶礼膜拜祈福成了中国佛教的主要教育模式。明清以来佛教人才的凋零，与禅修实证的没落、忏摩法门的兴起有莫大的关系。大部分人都去忏摩了，极少数人去禅修实证，正信的佛法如何能兴盛呢？而没有禅修的历练是无法造就祖师大德的。

佛法东渐，历来依靠高僧大德来弘传。目前中国佛教缺乏什么呢？就是缺乏高僧大德，缺乏实修实证的修行者。这跟现前的佛教缺少原始戒律精神和修持方法有关。

出家人如果没有戒律精神的内涵，那么他的四大威仪便会流失。没有威仪、内心不庄严的僧人是不会受到尊重的，更不要说教化信众了。一个内心没有修持的僧人，他的行为无异于一般俗人。没有庄严如佛的一面，是因为其内在没有修持四念处。因为通过四念处的修持，内心自然清静、不染于俗事，而专事于解脱精神。这种精神在他身上显现出来，就体现在四大威仪上。





四念处是一切佛法修持的大纲，没有四念处便没有佛法。

如果僧人具备戒律精神和勤勉修持四念处，便是正法的传承人。新世纪的佛法需要这样的人才，更需要一个系统的教育体系来培养这样的人才。

南传佛教的毗婆舍那禅修法，正是中国佛教教育体系内所缺乏的。中国的僧人如果都修过毗婆舍那，相信他们的道心会非常坚固，因为他们看到了法的本质，而这样的结果便是更趋向解脱道的觉悟之路。我希望毗婆舍那禅修能为中国未来佛教培养新一代的佛子，也祈愿未来一代佛教青年中有更多的高僧大德之星闪耀在中国乃至世界的星空。

2012年初夏，恰宓西亚多的中国之行，为毗婆舍那禅修在中国的弘传奠定了坚实的基础。同时在中国的东南部、自由经济的发源地——温州，设立了毗婆舍那国际禅修基地。在具有一千三百多年历史的禅修古刹——仙岩圣寿禅寺，恰宓西亚多举办了在中国的首次密集禅修活动，他的慈心禅开示深深打动了来自全国各地有志于禅修的佛教青年，前来参加禅修的僧俗两众共一百多人，开启了南、北两传具有里程碑意义的一次合作。其弟子——马来西亚的智光法师孜孜不倦、带病开示、指导的精神，更使得大家精进修持，受益匪浅。

法的传承，是不灭的传承，每个佛子都必须是法的传承者。

我深深地为智光法师的慈悲所感动！默默地祈祷法师有更好的身体来延续法的传承。

对于法的感受，其实南传、北传都是一样的。只是自明清以后，中国又经历了百年战争，加上20世纪下半叶的十年磨难，很多的传承业已断层。