

迦那卡禪師 ◆ 著

正理依
譯

智 慧 禪

毘婆舍那禪 〈Vipassanā meditation〉

如果修行者不知道毘婆舍那禪，
他就不會去注視身心的過程和發
現它們。毘婆舍那，就是認知無
常、苦、無我。



慈蓮翻譯叢書

智慧禪（Vipassanā meditation）

西元 2000 年八月初版 壹仟伍佰本

著 者：迦那卡禪師（Sayādaw U Janakābhivamsa）

譯 者：正理依

倡印者：慈蓮寺

寺 址：台南縣左鎮鄉岡林村10號

電 話：（○六）五七三〇一〇五

五七三〇〇四七

傳 真：（○六）五七三〇一八四

郵 撥：三一三三〇九五四 戶名：慈蓮寺

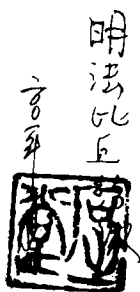
承印者：和裕出版社

地 址：台南市安南區709海佃路2段636巷5號

電 話：（○六）二四五四〇二三一七

◎ 結 緣 叢 書 ・ 歡 迎 助 印 ◎

◎ 版 權 所 有 ・ 請 勿 翻 印 ◎



智慧禪

(Vipassanā meditation)

目次

迦那卡禪師的自白文	1
英 序	2
中譯序	4
第一章 正見樂	7
第二章 禪修者的初步教育	24
第三章 專注禪的七種利益	35
第四章 四念處	51
第五章 七清淨	64
第六章 九種方法使心銳利	75
第七章 禪者五個重要因素	86
附加 (一)	95

迦那卡禪師的自白文

這是我（指作者）最大的喜悅，能新出版這本智慧禪（毘婆舍那禪）Vipassanā meditation，這本書直至目前於馬來西亞及緬甸已出版三次。

在馬來西亞檳城這個處所，我於一九八三年四月間於此指導修習智慧禪者。為在此處習禪者的益處，我們對Sujīva長老孜孜不倦的努力收集和編輯我的演講及教授內容，為此致最深的感激。

這本新版書是我於一九九二年在西方，做弘法期間所出版的。在倫敦緬甸寺的Pesala比丘於此處給我最無償的幫助。於禪訓中，我的學生Royce Wiles 修潤原稿；並由緬甸人 U dhammasubha，一位馬來西亞比丘，及緬人Maung Aung Gyand 和 Maung Zaw Myint Oo 所共同輸入電腦。我對他們致最大的謝意！

一九九二年十一月五日 Ashin Janakābhivaraṃsa
Chanmyay Sayādaw.

英 序

易見他人錯，難見自己非。(法句經二五二)

這句話很切合禪者，禪者可能做這同樣的錯，同時目前尚繼續盲點的錯，直到某人有足夠的經驗與過來用鋒銳的指出此缺點。再說，過一些時候，我們可能忘記了，而還需要再被提醒。

於一九八三年三月三十日至四月八日，我們很榮幸的於馬來西亞檳城佛教禪訓中心，有一位很有經驗的毘婆舍那（Vipassanā）禪師來指導教授，指正及提醒我們的毘婆舍那禪。經由他明確的教授，完全的訓練以及鼓勵的話，令我們獲得很大的利益。

於此我們編列它，為那些極力追求者能從境界中安全的獲得益處。這些是由 Sayādaw U Janakābhivamsa（迦那卡禪師）為那些行者的益處於晚間的演講中傳述出來的，一些是迦那卡禪師對習禪者釋疑開示的主要內容。這些是依據他們不同的項目，這些項目被製成一本內容廣泛的

小冊子。若干的陳述是針對那些相關的處境，而不適用於一般狀況。

特別感謝迦那卡禪師允許我們印這本書及他親自的校對，我們也感激所有贊助這本書的所有人。

Sujīva 長老 一九八五年六月

中譯序

阿含經內的修陀羅是最接近原始佛教的，但有些不幸的是在（佛滅於西元前三八七年左右）西元前三〇〇年左右，教團為了小小戒的問題而起了論爭，進而產生了分裂，演變成上座部與大眾部，此後又各自分裂成許多的部派。

在西元前二〇〇年左右，「菩薩」一詞開始出現在佛教界，這是用來指未成佛以前的世尊，如何的發菩提心，修菩薩行。於是在印度佛教界形成了一種新的走向，「大、小乘」與「大乘非佛說」之評，也就在這時候發生了。中國佛教所慣用的「大乘」、「小乘」就是那個時候所延續下來的。因此古代的中國佛教大德，由於當時交通的不便，資訊不足的限制，無法了解到印度佛教經典的成立與流變，因此誤判最根本的阿含經為小乘，而不被重視。但由於近代各國學者的研究，發現阿含經原來並非是小乘經典，反而是現存最接近佛陀原始教說的典籍，也是探究佛陀根

本思想所不可缺少的教材，因此在台灣興起了一股阿含經的風潮，也漸漸形成向南傳佛教國家取經的趨勢，在這種一時的熱潮中，有些是真正的求法，但有些也難免是跟著潮流走的，不管動機是什麼，也都可以說是一件好事。

有一天果智比丘來本寺掛單，因此有機會跟他一起談法，果智比丘就提到他在緬甸時，親近的善知識是迦那卡比丘大禪師。希望我能幫他，把他帶回來的書籍翻譯成中文，因為常住的覺依比丘尼和堅志比丘尼，有足夠的翻譯能力，因此本人就答應先將內容了解後才決定是否要翻譯；因為並不是只要是南傳佛教國家的書，就一定都是符合佛陀的正見。否則若有錯誤翻譯後，又在台灣流通，那就不知要影響到多少初學者誤入歧途。後來看過覺依和堅志兩位比丘尼的翻譯後，覺得內容有次第又有正見，對於想修定慧禪的人來說是有所幫助的，因此本人就決定將此書翻譯出來，後來又配合了迦那卡比丘大禪師的出版授權同意書，因此本書就在因緣具足後，得以順利出版。

這本書的出版，覺依和堅志二位比丘尼等都付出了相當大的精神，希望對於見聞者能有所幫助，也感謝迦那卡比丘大禪師對於台灣人智慧解脫的關懷。

大願寫於慈蓮寺大悲殿
民國八十九年六月

毘婆舍那（智慧禪）

作者：迦那卡禪師

譯者：正理依

日期：89年4月16日

皈依於彼世尊、阿羅漢、等正覺

第一章：正見樂

世間上的每一個人都希望快樂與平靜，就此理由為什麼人需要尋求達到滅苦的真理道路，因此世界產生了很多的宗教，其中以佛教為一個大宗教，它引導人滅苦。

苦 集

佛陀知曉「苦」（Dukkha）產生的因，依據他的教導，每件事的產生是依據因緣；凡事產生（果）都由因生，沒有一件事的產生沒有因。當佛陀想要除去苦，他必須找出因。佛陀知集苦之

因，當因被消滅，即沒有任何的果。佛陀悟道時，他知道「愛」（Taṇhā）或稱「執著」（Attachment），是令苦產生的因（苦集之因），愛是含有貪心、欲望、想要、渴求和喜歡。因此，一些研究佛法者說：「愛是指所有的欲望和執著」。所以，愛在英文我們用「執著」代表。如果人能除掉「執著」就能免除苦；如果沒有執著，苦就不會產生。

愛是心行和心理狀態。佛陀發現會產生執著就是行者誤解落入有一個靈魂—主體（邪見的產生）、一個自我，產生「我」、「我所有」，和相對的「你」、「你的」、個體，就是身見或我見。所以這身見（Sakkāya diṭṭhi）或我見（Atta diṭṭhi）是愛的因也是苦的因。那什麼是這邪見（身見Sakkāya diṭṭhi或我見Atta diṭṭhi）產生的因？

佛陀指出「無明」（巴利是Moha或Avijjā）的心與肉體是誤解（產生無明是出於對身與心的誤解），落入有一個不變的主體「靈魂」或稱「自我」所自然產生的。因此如果能了解真正的「自我」和「靈魂」，那麼無明就能滅。就是說知

因、知果，苦就能滅掉，不生苦了。簡略說，果的產生是因的延續；因是無明，果是我見；因是（自）我見，果是執著（愛）；因是執著，果是苦。這是一連串由因生果的自然法則。如果我們對於心與肉體（名與色）具足正見，就會知道無明產生的原因，就能對治無明。當無明剷除了，明了，就不會誤解有一個不變的靈魂，有一個自我體、主體的存在。當這邪見破壞無餘時，執著（取）就不會產生。當執取被瓦解之後，苦就不存在，苦就止息了，因苦的止息我們達到滅苦的境界。

邪見產生的主因

我們應該了解身與心，是因為對所謂「靈魂」、「生命」、「自我」、「人我」、「你」這些讓我們產生執取的原因。這是因為不懂而以為有一個人（主體）、靈魂、自我，才產生無明和執著（愛）；如渴求富裕、想當國王、王后，想當總統、總理，或是成為大富豪，這一切都是欲望與執取，而它的產生是因為「我」、「我所有

」、「你」、「你的」……。如果要消滅欲望與執取，就要免除產生欲望與執取的因。了解什麼是欲望，什麼是執取的因——那就是有一個人、一個主體靈魂、一個自我的存在。所以當這些邪見被去除後，就不會有想當大富豪、國王、總統等等的渴求「執著」產生，就因為這些讓苦產生——「集苦之因」。

當我們執取我們的家——一個無生氣的生物，我們擔心我們的家。如果我們家失火，我們感到傷心，傷心是主要苦的一種，苦的產生是由於我們執取我們的家。再次地，當我們執取我們的親戚，我們的朋友，我們的小孩，或我們的父母，這個執取也令我們感受苦。

當我們執取我們的小孩，我們擔心我們小孩的健康、教育等等。如果我們的小孩考試失敗，我們擔心，感到難過及傷心。這苦是心苦，這是由於我們執取是我們的小孩。因此，執取（愛）是產生苦。這個執取從何而來呢？是來自對身與心的邪見，認為一個人或生物、靈魂或自我，一個「我」或一個「你」。當這個個體及個人的概

念被摧毀後，將不再有任何執取，不再有任何痛苦。

如實地看

佛陀指出肉體與心理狀態，只不過是色（四大），名（受、想、行、識）的雙重並行的組合體，我們應該正知它的自然本質。當我們如實地去了知，去注意，注視它時，不是去分析，去用邏輯、推理去研究它，用過去的教育、資訊去研判它（先入為主，落入想中）；而是只要如實地注意它，注視它，覺知它，也就是不加第二念的去觀看它，就會發現它的本然。例如一隻手錶，你看它時加入了主觀意識說它是奧美茄錶，而當你靜下心，專注它時，你才發現它有國際時間的製圖表，是精工錶。而先前因你的過去經驗主觀意識乍看之下以為是奧美茄錶，經過冷靜審核後才發現它是精工錶。為什麼？這是因為你沒有專注，你落入自我的意識中去粗看它，錯的我見，才把精工錶當成奧美茄錶，忽略了它所標示的「日本製」及「國際時間製圖表」的圖樣。

同樣，如果我們拋棄背後所指使我們的欲望跟執著，而以正觀，就是如實地去了解這個被稱為「人」的，是由四大（地、水、火、風）肉體和心（受、想、行、識）所組合的體。不帶入想和分析它們的狀況，不是用情理或任何知曉理解，或帶有色彩的觀念、意念去看時，我們就能發現名色的本然。例如當我們的身體觸到熱時，我們只知道熱；觸到冷時，只知道冷；痛時只知道痛，樂時知樂，生氣時知道生氣，傷心時知道傷心。感受到悲傷或者失望，我們應該如實知道悲傷或者失望的感受狀態。（譯者註：當我們如實地看它們時，我們知道感受的各種狀態，悲哀、失望都是如此的。身心有它自然反應狀態，苦是苦，不要加入心苦，就成苦苦，或說二受一身受與心受，這已不是如實地了知苦。苦生起時，不是預期望樂的產生，或是要苦趕快的消失。任何受的生起，必有它消失的時刻。行者只要看著它，看著苦的狀況，痛的情形。）在每一個身心的活動過程中，去旁觀、看它的演化進行，如此我們才能真正的了解自然的本質。就在瞭解詳細的過程中，我們就會把無明移開，而當無明

被拋棄時，我們就不再說有一個「我」在進行，或有一個靈魂主體從此地轉移到彼地，沒有一個自我體，也沒有一個永恒不變的靈魂在流轉。當在如此自然的觀照，觀注下執取就不會產生，執取不產生，又哪來的苦。那時我們遠離，是自由的，苦是止息了，或說沒有苦的生起。如此，就在自然如實的身心觀注中引導我們將苦止息。這就是佛陀教導我們釋放身心的方法，就是四念處。（譯者註：換句話說止息苦的方法就是一如實觀看身心的流程轉化現象，不落入意念—「想」中，不加任何色彩，是原味的身心轉化過程。苦知苦、樂知樂，苦樂兩不取。）

此次的演講中，摘略地說明一下佛陀教導我們專注身心的方法，就是四念處。何為四念處？即是：

- 一、身念處（Kāyānupassanā satipaṭṭhāna）
- 二、受念處（Vedanānupassanā satipaṭṭhāna）
- 三、心念處（Cittānupassanā satipaṭṭhāna）
- 四、法念處（Dhammānupassanā satipaṭṭhāna）

自然選擇

當我們專注身心的進行時，我們不需選擇身心的進行為我們禪修的所緣，心將會自行選擇所緣。如果我們選擇任何身心進行當我們禪修的所緣，它意味著我們執取它。在禪修期間，正在注意的心或正在觀察的心會自行選擇它的所緣；或許是快樂的成就，或是痛苦的受，或是腹部的起伏。即使我們試著專注腹部的起伏，如果痛的受更清楚或更突顯時，心不會停留在專注腹部的起伏上；專注的心將趨向於那突顯的疼痛及觀察它，因為較突顯的受讓心很強烈的傾向它。所以我們不需要選擇所緣，但是應該注意心選擇的所緣（心理作用）。透過注意和徹底的觀察疼痛就消失了，心將會選擇其他更清楚的所緣。在這之後，假如潛伏的渴望感覺更清楚或更明顯地超過腹部的起伏時，心會去感受和觀察它，如：「渴望」、「渴望」、「渴望」。藉由強烈的覺察及深的專注，那渴望的感覺就消失了。心將選擇（例如）腹部的起伏為所緣，因為它比其它的所緣更