

当代南传佛教大师丛书



证悟

通往永久和平与幸福之路

著者 恰宓西亚多（缅甸）
译者 智光禅师（马来西亚） 王眉涵

康文出版社
SINO-CULTURE PRESS

当代南传佛教大师丛书



证悟

通往永久和平与幸福之路

著者 恰密西亚多（缅甸）
译者 智光禅师（马来西亚） 王眉涵

华文出版社
SINO-CULTURE PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

证悟：通往永久和平与幸福之路/（缅）恰宓西亚多著；智光禅师，王眉涵译. —北京：华文出版社，2015. 8

ISBN 978-7-5075-4399-5

I. ①证… II. ①恰…②智…③王… III. ①佛教—通俗读物 IV. ①B94-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 175984 号

证悟——通往永久和平与幸福之路

作 者：恰宓西亚多（著）

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

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：天津新科印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：12.5

字 数：200 千字

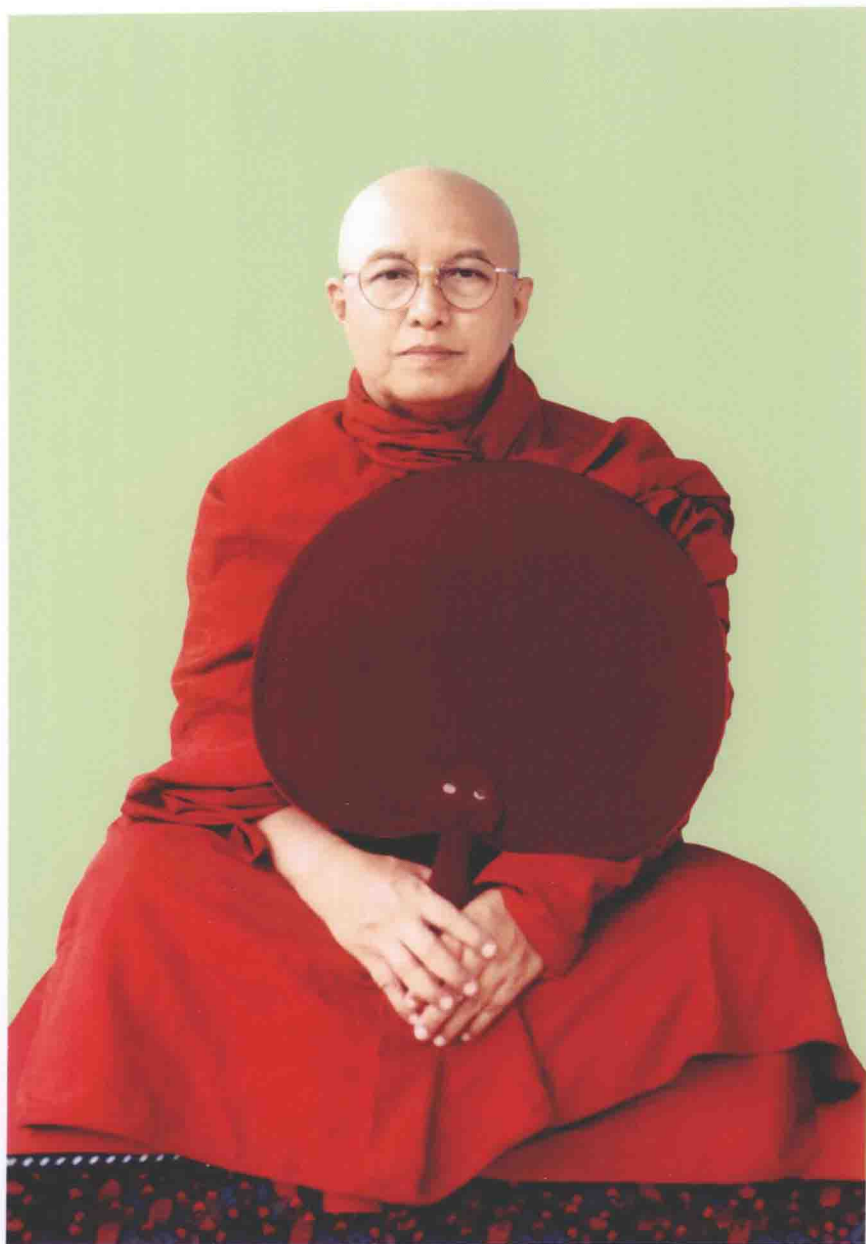
版 次：2015 年 9 月第 1 版

印 次：2015 年 9 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5075-4399-5

定 价：42.00 元

版权所有，侵权必究

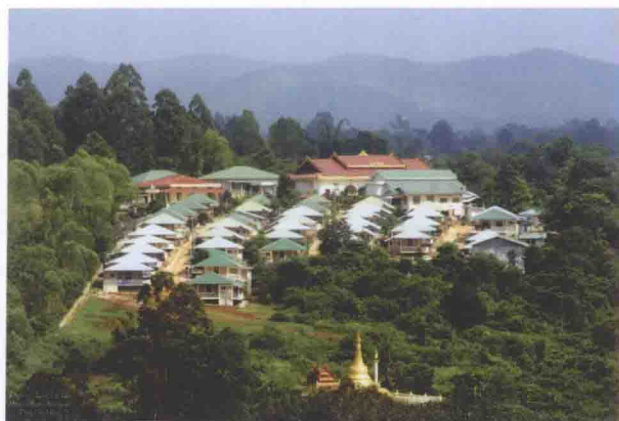


Chanmyay Sayadaw

怡宓西亚多



恰密莫比禅修中心



恰密比乌伦禅修中心



恰密东芝禅修中心

恰宓长老禅师介绍

1928 年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，法号迦那卡，自此开始学习佛教经典。他把全部时间都用来研究经典，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，就对巴利三藏经、律、论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，他继续在中位长老的教导下专研巴利经典。禅师天资聪慧，智力超群，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五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，为

在缅甸举办的第六次佛教经典集结大会中背诵使用。并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六年，这六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，能使用多种文字写作、开示演讲。

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，开始担任马哈希禅修中心总部的指导禅师。并且协助教、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，科伦坡有一份《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。在已故乌廷禅师的协助下，他又把这篇文章翻译成英文。因为对三藏经典和教理的通透，这篇反驳的文章在《世界佛教》杂志上被连续刊登15个月。

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年开始，禅师开始独立受邀前往亚洲、欧洲和美洲等二十多个



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，做了一次历史性的演讲。这次演讲前后三天，有六千余人，大部分是基督教徒。后来也集结成书，同时翻译成英文。这次活动对这次举办演讲活动的基督教会长产生了巨大影响，他在禅师的指导下，从事密集禅修，后来成为佛教徒。

到1995年，禅师先后在亚洲、非洲、澳洲、欧洲以及美国等五大洲的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十多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，在这片土地上有大批的国际禅修学员进行密集禅修。目前禅师除了分布在缅甸境内仰光、东芝、曼德勒、内比都等地的大型禅修中心外，还在加拿大、美国、南非、新加坡、泰国、印度尼西亚等国家也建立了环境优美、护持周到的分部。

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”称号；1995年封为“首座大禅师”称号；1999年再封为“首座大法王”称号；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。

近年来，禅师依然不顾高龄巡回在世界各地弘法利生，在每一个禅修中心原有的免费诊室的基础上又陆续建立了完善的免费医疗中心，面向所在地区的百姓进行慈善医疗活动。仅仅在莫比禅修中心的慈善眼科诊所，自2013年建立之日起就已经为上千人作了义务眼科手术。当那些重新获得光明的百姓睁开自己的双眼时，无一不

为禅师的慈悲所深深感动。

恰宓禅师不仅在全世界各地教授毗婆舍那禅，同时也是慈心禅的大成就者。他强调在当今的时代，慈心禅是很重要的。在他的禅修教程中，总是把慈心禅用在毗婆舍那禅修的前面，先让学员修习一段时间的慈心禅，或者在毗婆舍那禅修开始的前二十分钟练习慈心禅。

2013年冬季，禅师应各国广大学员和弟子请求，在优美的莫比禅修中心举办了慈心禅的教授传习课程。全程40天，有近两百名来自世界各地的学员。僧团法师全部参与传法教学和护持指导，恰宓禅师无论开示还是小参，都以自己无上的慈悲成就摄受众生，令在场学员、弟子都感受到虚空遍满的慈心带来的宁静、祥和与纯净。正如最后的结营法会上总结：望大家珍惜这殊胜、难得、珍贵的慈心禅修习机会，无论在其他国家还是在缅甸的历史上都是第一次有如此学员众多、僧团导师众多、传习时间最长、次第最为扎实严密、护持法工也最多的慈心禅修行法会。这次慈心禅传习结束后按照禅师要求，立即恢复了日常的毗婆舍那禅修。

恰宓大师的出版物如下：

1. 海外信札
2. 佛教手册
3. 和平与幸福
4. 西方的生命问题
5. 广播谈话论集
6. 供养迦希那衣证得智慧
7. 礼敬佛陀的德行和智慧
8. 对于目前弘法工作的评价



9. 恰实禅修手册
10. 大学讲堂开示录
11. 业力与轮回
12. 禅修手册
13. 好问题和好答案
14. 内观禅修
15. 内观禅修指导原则
16. 受戒仪轨以及律藏的若干规定
17. 佛教基本教义
18. 筏喻
19. 佛教僧律摘要

.....

以上 1 ~ 13 为缅文撰写，14 ~ 19 为英文撰写。

智光禅师简介

本书中文翻译过程中，智光禅师给予了全程重要指导和最终审阅。

智光禅师 1960 年出生于马来西亚吉达州。

1985 年毕业于马来西亚国立大学会计学专业。1986 年开始接触佛法，1989 年初开始修习毗婆舍那禅。

1994 年时值缅甸马哈希大师著名上首弟子恰密大长老在马来西亚弘法，禅师参加完恰密大长老亲自举办的毗婆舍那密集禅修之后，深受感召，1995 年 7 月，在仰光恰密禅修中心总部出家，正式皈依并拜恰密大长老为戒师，留在恰密大长老身边亲沐法露，刻苦修习，并在大长老指导下研读三藏经典。

2000 年起，禅师开始陪同恰密大长老（当时已被缅甸颁颂为缅甸国家首座大法王）到中国台湾、泰国等地弘法。并在中国台湾为恰密大长老做开示的中英文翻译。2002 年，马来西亚首邦再也佛教协会邀请恰密大长老委派一位禅师驻马指导禅修，智光禅师受邀回到马来西亚。自 2003 年开始，长期停留在马来西亚佛教协会指导毗婆舍那实修。2004 ~ 2006 年均陪同大长老在台湾弘法。2008 年、2009 年恰密大长老在印尼、马来西亚、泰国的弘法活动，也均由禅

师全程陪同，协助指导禅修和佛法开示。近年来协助恰密大长老的开示做中文出版的文稿润饰和校对工作。

此外，除陪同恰密大长老在东南亚地区弘法外，智光禅师从2004年至今每年在台湾独立开办毗婆舍那禅修活动；自2007年至今每年都独立在印尼、泰国开办禅修活动；2012年后智光法师开始连续在中国弘法。

禅师戒德清净、简朴慈悲，通达法义，并对马来文、英文、中文、巴利文经典词汇掌握熟练，无论是在独立的禅修指导中，还是经典的翻译，都以严谨的风格著称，在东南亚地区深具影响力，是马哈希禅修体系第三代传承中的杰出禅师之一。

智光禅师曾在中国出版过《正念的培育——和谐的人生与世界》，是马哈希禅修体系的第三代禅师中第一本正式出版的毗婆舍那禅修指导著作。

中文版序言

这本书是根据尊敬的恰宓大长老 1985 年接受全缅大学佛教协会邀请，在仰光大学的佛学礼堂为广大师生做的四次演讲录音集结整理而成，原文为缅文版，至今仍被不断出版印刷。

本书中文版是根据其英文版翻译而成。当时我在仰光和大长老谈起他在斯里兰卡留学期间，曾经在科隆坡世界佛教杂志上撰写过的一篇关于马哈希大师四念处禅修之要点的英文文章，那篇文章因为教理清晰地阐述了戒、定、慧三学之实践要点，指出佛法践行的核心而享誉世界。我很想看到原文中是怎样谈到关于三学之实践次第，因为这涉及到关于止禅中的近行定、安止定和观禅中近似于它的刹那定，以及在论藏和注疏中谈及到的，为何在观禅中因观察四大而生起的刹那定是极其深奥的，并能够直接导向观智的生起和开展。因而请求恰宓大长老可否有原文以便我学习。大长老慈悲地派人为我去找寻档案，并告诉我，他正在校对早年在仰光大学的一次系列讲座的英文版，这里面也涉及到这些内容，让我先看并翻译成中文。我取到手稿之后，自 2012 年开始翻译。恰宓大长老非常重视这本书的翻译和出版工作，每次见到我都询问其进展，并亲嘱其马来西亚的大弟子智光法师一定亲自审校中文版本。因此在 2013 年莫

比冬季密集禅修期间，智光法师对书稿进行了第一次校对。2014 年春季在江西宝峰寺参访、交流期间又进行了第二次审校，当时，智光法师一边负责指导禅修，一边抽出时间整理、校对文稿。宝峰寺住持衍真大和尚慈悲地把江西佛学院图书馆借给我使用，以方便能够时时查阅书籍进行勘校工作，并在法义注释方面不吝指导。后在初夏之时，智光法师又专程飞往北京，亲自进行最后的审校工作，以期在 11 月份恰宓大长老参访中国期间能够顺利成稿。

本书英文稿的序言介绍了这本书最早是由 Dr. LayLay Khin 开始从缅文翻译为英文。她年轻的时候就师从恰宓大长老，是长老忠实的弟子。多年前，她就有了翻译此书的想法，但直到 2004 年才有时间。在那一年的夏天，恰宓大长老正在美国弘法，他在马萨诸塞州巴里的森林道场进行了为期 3 周的密集禅修。Dr. LayLay Khin 不仅参加了那次静修，还在恰宓大长老离开后继续修习。当她在那儿的最后一段时间里，她将该书从原作的缅文第一次翻译成了英文。

此后，Daw Ariya Ñāṇī（瑞士八戒女，恰宓大长老的弟子）审校了原稿，并将它重新编排成现在的英文版本。在初期编辑时，恰宓大长老的加拿大比丘弟子，尊者 U Vamsarakkhita，曾通读了初稿，并提出了一些有价值的修改建议。

原文分为四个章节，每个章节都包含了其中的一次开示。虽然恰宓大长老所作的开示是基于虔诚、道德、伦理和实践这四个方面的教导，但是他每次开示的内容却又并不局限在某一个方面的教导（例如，在前三次开示中全都提到了虔诚）。因此，在缅文原版中有许多重复的内容。开示时，这些重复部分的确有助于听众进一步理解并深入了解被解释的事物。但是，把它整理作为一本书籍出版，这种重复则没有必要。由于这些原因，Daw Ariya Ñāṇī 重新修订了这



四个章节，使每个章节都只涉及一个方面的教导。

此外，Daw Ariya Ñāṇī 对原文中摘录的巴利文经典和注疏经文，均注明了经典的出处。对援引的巴利经文和注疏附加了一些参考资料。由于在缅文版本中，参考资料都是缅文的经文和注疏，大多数西方读者无法阅读缅文，因此英文版本的参考资料给出的是相应的罗马脚本。对于巴利文段落的引文，Daw Ariya Ñāṇī 使用了内观研究所这一版本的相关文本和注疏。这些文本和注疏经由在仰光举行的第六次佛教经典集会（1954 年到 1956 年）审订。

在中文翻译中，由于没有相应的中文巴利经藏和注疏文本，因此删减掉了这些罗马脚本参考资料的出处。只对部分佛法词汇作了注释。在这个过程中深感汉语佛典的版本众多，思想浩瀚深邃，但是各版本之间存在些许差异；另外一方面是与原始巴利佛典之间亦有不同，能够给出参考的只能是台湾元亨寺翻译的汉语巴利大藏经，而这个版本是从日文翻译而来，距离巴利原文仍有转述之嫌。迫切希望有识之士和国内通晓梵巴语言又对佛法精研的人才，能够尽快翻译出一部完整的巴利经藏，起到文献补充和学术交流作用。

翻译和校对的过程就是最好的学习过程，在此过程中，跟随智光法师学习到了诸多。他认真、严谨，对每一段英文原稿都结合巴利文佛典教义仔细地反复斟酌，根据上下文的意思不停地调整，要求既能够反映恰宓大长老的开示法义原貌，又要符合汉语的语法和阅读习惯，纠正英文稿中存在的部分问题。对汉语出版编审过程中需要应对的诸多问题都要一一谨慎考虑。

另一方面，深深感受到佛法践行的重要性，仅仅只通过阅读经藏文字并不能准确理解法的要义，而通过严密的修习，才能透过文字相直接洞察到实相，了悟佛法的智慧。本书中，恰宓大长老详尽

开示了《大念处经》中的修习要点。当所有的经典以亲身的实践来证悟的时候，你会发现佛陀所指一乘道之要义：“诸比丘！有一乘道，为众生之清净，为度忧悲，为灭苦恼，为得真理，为证涅槃，即是四念处。”也正如佛陀在《大般涅槃经》中所说，在他的教诫中，绝无秘密法门。他的手中，并没有隐藏着东西。换言之，他一向没有什么“袖中秘笈”。他把他所证悟的一切都告诉了大众。

感谢智光法师不辞辛苦，为本书的堪校出版奔波往返于中缅之间，并资助出版印刷。感谢宝峰衍真法师慈悲提供的一切支持。感谢常蕾女士对本书中巴利文堪校的支持。感谢吴素莲女士、王斌，还有周丽霞、胡琼以及金春对本书出版印刷提供的所有支持。

愿以此功德，成就大家证得道果正智！

最后，要深深感谢我的父亲和母亲，许多年来，他们都无私地支持我，对我每一个节日都在禅林中度过而不能亲自陪伴他们毫无怨言。

愿他们得到他们心中所愿，愿他们远离一切痛苦，愿慈心遍满，让他们过着幸福的生活，直达人天涅槃正道。

对本书中可能出现的错误，均为本人不慎，与他人无关。敬请读者海涵并不吝指出。

2014年10月3日

王眉涵

北京眉寿山房

礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉者

导 言

全缅大学佛教协会^①的秘书长 Dr. Min Tin Mon 邀请我在大学的佛法礼堂作一个关于佛法的开示^②，他询问我此次佛法讲学的主题是什么。

我将此次佛法开示的主题命名为“佛陀通向永久和平与幸福之路”^③。佛陀做了许多关于世间和出世间^④幸福的开示。他在每次开示中都会根据时间、地点以及弟子和听众不同的性行，采用许多不同的方式开示。当我们回顾所有这些教诲时，我们可以看出它们都有一个共同的终极目标，就是佛陀开示的普遍目的都是为了使众生从导致身心痛苦的烦恼中彻底解脱出来。

因此，我选择了一些适合听众的经典来开示。如果你仔细聆听将要谈到的所有要点，你将获得佛陀的真实教导，了解到关于佛法

① 缅甸为佛教国家，因此有全国性的大学佛教协会，每一个大学都会有专门用于佛法讲座的礼堂，定期会举办著名大法师的佛法讲座。

② 开示：英文为 Dhamma talk，为佛教专有名词，特指佛法的教学、讲座。

③ 原英文题目为：The Buddha's Ways To Happiness And Peace，“佛陀关于通向永久和平与幸福的方法”。

④ 出世间法：在《清净道论》中列出有9种出世间法：须陀洹道智、果智；斯陀含道智、果智；阿那含道智、果智；阿罗汉道智、果智；涅槃。