

柏林禪師問答輯要

與正念共處

香光莊嚴【第七十八期】民國九十三年六月 ▼ ○ 六

那天，禪師輕鬆地坐在藤椅上，他微笑看著我們手忙腳亂地準備錄音的動作，擔心不了解緬甸佛教文化而失禮的我們，謹慎地問著：「可以錄音嗎？不是編輯組的人員可以一起聽嗎？我們可以拍照嗎？……」禪師都親切地點點頭：「我很高興您們讓我有這個機會分享佛法，如果你們不想聽，就算我想說也是沒有辦法，所以，我的內心是非常地高興。」自在的禪師，慌亂的我們，在同样是佛法的一家子裡，沒有國籍的差異，也沒有語言的障礙，只有生命與生命的互動與分享。我們很高興能夠向柏林禪師請法，他老人家可是資深禪修指導老師，卻耐煩地回答著我們奇奇怪怪的問題，尤其現代人在匆忙的步調裡，該如何調整自己與外境相應對，柏林禪師開出了一帖帖對治的藥方……



(繪圖/夏末生)

禪修法門的認識

問：馬哈希禪法的修學程序、步驟是什麼？一般需要多久時間才能修完課程？

答：我們依據經典來教導禪修，修習的次第即十六觀智，基礎是受八戒。十六觀智的禪修理論整理自《大念處經》等巴利三藏經典，沒有摻雜其他的東西。基本上，我們不證明禪修者所到達的境界，只是提供方法讓禪修者自己去經驗。

想修學的人就到禪修中心受八關

齋戒，然後聽禪師的錄音帶，接著就是自己親自體驗禪修。禪修中心每天都有小參，因為指導禪修的禪師都有實修經驗及理論基礎，透過每天的小參報告，禪師會辨識禪修者的報告，再提供相關的指導，讓禪修者反思、檢視自己的修學到那一個程度。所以，我們從來不說：「你證第幾果！你到第幾果！」不可能說

的。小參的重點在讓禪修者知道自己的經驗，禪師只是提供指導，讓禪修者走正確的道路。

修學時間的長短則是根據禪修者個人的努力情況，如果非常

誠實、熱忱、精進地跟隨方法修學二到三個月，也許就能對內有所了解。但這也決定於個人過去波羅蜜的多寡，而影響成就的果位及快慢。

問：閱讀什麼經典將有助於修習馬哈希法門？

答：四念處相關經典、《大念處經》，閱讀這些有助於了解這個法門。另外，馬哈希尊者的著作有六十幾本書，其中一本叫做《修習毗鉢舍那的方法》，這本書已翻譯成英文，書中集結許多經典介紹修毗鉢舍那的方法，這本書也為緬甸國家所認證。



問：現在台灣有許多不同的禪修法門，該如何選擇？

答：如何選擇合適自己的禪修法門，可以從兩個標準檢試禪修指導老師，一是禪修老師對教法的勝解是否充份，且對巴利文經典的了解是否足夠。二是實修方面，這個指導老師或禪師的實修經驗是否很有成就、很充份。

從這兩方面來說，馬哈希禪師都有很高的成就，他個人是三藏持者，對巴利文有充分的了解。也有一個完整指導禪修的修學制度。有些禪師的個人實修很高，但沒有看過巴利文經典；有

些禪師可能在教理部分造詣很高，會教巴利文，但實修經驗不夠。所以，我們需要從解行兩方面來選擇指導禪修的老師。而當我們確定這個老師是好老師時，就要有信心，完全地放下自己的一切，跟隨老師學習。

問：在緬甸的班迪達禪修中心，如何培訓弘揚佛法的人才？

答：班迪達禪修中心並不是一個教學的、解門的道場，它是一個禪修中心，解門部分只教導巴利文和佛法。如果有其他出家眾來到這個團體，我們會歡迎、接受他，但也一定會要求他是一個

禪修者。等到他禪修到達某個程度，自己滿意，禪師檢核也滿意後，就會檢視他的個性、行為和品格，選擇一些人送往其他地方做實習生。如果通過政府巴利文的考試，也通過法義的檢核，就會訓練他們，跟著其他禪師學習如何帶禪修。先跟著禪師學習指導禪修的經驗，再訓練他獨自指導禪修，經過這樣的訓練，將可以成為一位禪修指導老師。

如果是年紀很小就來到班迪達禪修中心，一直到廿歲才出家的僧眾，我們會要求他們從小就開始禪修，在達到班迪達禪師滿



意的禪修程度後，而且自己也願意終生成為出家眾，就會送他到解門道場去學習巴利文，一樣在通過政府考試後，回到班迪達禪修中心，因為這是他出家的地方。到外地參學之後，還是要回到自己出家的道場，如果資格符合就可以成為禪修指導老師。

問：女眾禪修者或在家居士可不可以成為禪修指導老師？

答：所謂女眾是指出家的尼師，如果她在禪修及教理上通過檢核，也可以成為禪修指導者。至於在家居士，是否可

以成為禪師，目前還沒有在家居士的禪師。因為如果沒有完整的訓練，對教法了解不透徹，當解釋時，會容易有困難而無法完整地說明。在我們對教法還沒有完整了解時，要很真誠地說不了解。因此，在家居士可以用分享的方式，分享自己修學上的經驗和了解，這是被肯定的。

菩薩道與解脫道

問：釋迦牟尼佛原是可以燃燈佛時就成就解脫，證得阿羅漢，但為了利益所有眾生而不速

成就，繼續修持十波羅蜜直至成佛。自利與利他有衝突嗎？

答：你會有你自己的喜好，由你自己決定，要修什麼？成就什麼？是想成佛，還是成為大聲聞弟子，都是由你自己決定，而不管那一個都是能得到解脫的。如果選擇成佛，佛陀所要解脫的，不只是他自己，而是要引導所有的人都能解脫。所以每個人都要修持、積聚波羅蜜，不同的只是你自己的選擇。每一位解脫者都要修十波羅蜜，而成佛不只是成就十波羅蜜，而是要成就三十種波羅蜜，圓滿這三十種波羅

蜜，至少要經過四大阿僧祇劫跟十萬劫，甚至需要八大阿僧祇劫與十萬劫，或十六大阿僧祇劫與十萬劫才能成就。所以，解脫道或菩薩道基本上是依你個人的願力而有不同的選擇，自己想要做什麼樣的人？選擇什麼樣的途徑？這當中只有自己的選擇，並沒有衝突。而途徑也是同一個途徑，只是時間長短的差別。我認為沒有衝突，這完全是一個自我自由的選擇，不管選了那一種皆要盡力盡心地做好。

問：如何修持十波羅蜜？

答：每位佛弟子都需要修十

波羅蜜，依成就的果位，如佛、辟支佛、獨覺、大聲聞弟子，聲聞弟子等，圓滿的時間會有不同。成佛需要的時間最長，佛、辟支佛、獨覺、大聲聞弟子的時間都有一定，但聲聞弟子就沒有，聲聞弟子是指在佛陀座下聽聞佛法的佛弟子，有些聲聞弟子，在短短的時間就可以圓滿十波羅蜜。

即道德的圓滿。戒波羅蜜非常重要，因為戒波羅蜜，我們才能調伏自己身口行為，不會產生修行的障礙。第三是出離波羅蜜，出家眾選擇出離在家庭生活，可以說是某個程度地圓滿出離波羅蜜。

十波羅蜜是什麼？第一是布施波羅蜜，布施波羅蜜就是把自己所擁有的一切，很高興地給別人，所有佛弟子都需要圓滿成就布施波羅蜜。第二是戒波羅蜜，

第四是智慧波羅蜜，智慧就是知道、了解，具足觀智。如何圓滿智慧波羅蜜？必須經過聞、思、修三個歷程。聞是聽聞佛法，或閱讀佛經；思是修持佛法，從經驗中了解佛法；修是已經能夠穿透身心實相。

第五是精進波羅蜜。精進非常重要，沒有精進什麼都不能



做。比如說禪坐一小時，基本上是因為精進努力才能禪坐一小時。想成就善行，離開不善法，都需要靠努力才能夠圓滿。

第六忍辱波羅蜜。忍辱即能接受、承擔不喜歡的境界。面對這些不喜歡的境界，我們是沒得選擇的。而在不喜歡的情境下，心可能會產生瞋惱、不舒服，這時就要以忍耐、接受的心來接受、面對，這即是忍辱波羅蜜。

第七是真實波羅蜜。我們說話時，要說正語、說真實語，不要說妄語。說真實語才

能取得他人的信任，常常說謊，他人不信任我們，無法成為一個好人，修行上會有很多障礙。尤其小參時，一定要報告真實的情況，這是很重要的，如果報告不實在，就無法得到正確的指導，也就不能得到真正的利益。第八

是慈波羅蜜，就是慈愛一切。第九是決定、決意波羅蜜。意思是下定決心、堅決地完成。如決定一個小時禪坐不動，不管發生什麼事情都不動，這樣的決定就是成就決意波羅蜜。當做決定時，便努力地圓滿這個決定波羅蜜，因為它會讓心產生力量，

心就可以得到能量。所以，這是非常重要的修持。

第十是捨波羅蜜。捨波羅蜜就是平衡，修行時要能平衡五根。了解平衡的重要，並且練習平衡，如此心就能接受任何情況，任何情況心都能保持平衡。

最後再補充禪定波羅蜜，禪定波羅蜜是止的圓滿，這是加在智慧波羅蜜裡，禪定波羅蜜很重要，每個人都需要禪定、禪修。不管要成就聲聞道還是成佛都需要修持這十波羅蜜。

問：自己很希望藉由佛法來幫忙其他有基督教背景的朋友，

跟他們分享佛法，希望他們獲得佛法的實益。要怎麼做？

答：先不要想要影響別人，

剛剛你提到分享，這很好。原則上，佛法對其它宗教的態度是：

佛法不是為某一個人，而是為所有的人而有，所有的人都能夠學佛，不管是什麼宗教，回教、基督教，都可以學佛，並沒有設定一定是佛教徒才可以學佛法。

如何和人家分享呢？重點是自己要在佛法中得到實益，再與別人分享我們的經驗，不要嘗試去說服別人，也不要嘗試改變別人去信仰另一種的宗教。說服或

強迫別人相信，說自己的宗教有多好，對方如果不聽，就很高興，這些都不是佛法的態度。

佛法的態度是自己受益，然後就我們所知道的和別人分享。

如何才能讓別人得到利益？一定是我們自己得到利益，而且因為很清楚自己所受的實益，我們可以講得很清楚，別人自然就能夠聽得很清楚。還有別人看到我們在佛法中得到利益，身心轉變，會從我們的轉變中感受到學佛的好處，如此，就會進一步想知道你所學的佛法。所以，就是自己要先得到利益，自己先對佛法的

內容了解地更清楚，體驗更深刻後再與人分享。

禪修理論的辨識

問：修習安般念與毗鉢舍那二種有何不同？

答：毗鉢舍那和安般念最大的不同是在所緣，毗鉢舍那的所緣是究竟法，究竟的真實法；而安般念的所緣是概念，這是它們二個最不一樣的地方。

二者在目的上也不同，安般念的目的是得到禪定。而毗鉢舍那的目的是要得到觀智，要了解



諸法的真實相。由於目的不同，得到的利益也就不同。修安般念在得到禪定後，有定力，可以發展神通；往生時可以生到天道。

如果繼續持續修習毗鉢舍那，便能觀照到諸法真實相，了知色法和名法的不同，能觀到法的因，法的生滅，進而觀到諸法的苦、空、無常三相，不斷地再向前發展，便可以產生觀智進而斷煩惱，證得阿羅漢果。這是果和利益上的不同。

緣有四十個業處，如《清淨道論》

所說。修止是選擇一個業處，一個所緣，心要不斷不斷地回到業處，回到所緣。修觀，也就是毗

鉢舍那觀，是要了解名法與色法的真實相，所以重點在對當下的所緣、現在的境很清楚。為什麼？因為要了解真實相，了解色法和名法，就是要從觀生滅到看到無常、苦、無我三相，所以要觀現在所緣清清楚楚。

問：修正、修觀差別為何？

答：修止的所

觀智，就轉修內觀法門，也就是毗鉢舍那，這都是個人的決定。

問：初學禪坐時很怕走火入魔，什麼叫做走火入魔？走火入魔又會有什麼現象？

答：這是很有趣的問題。首先要知道目前所教導的禪修方法是內觀、正念的觀法，它教導我們要清楚地知道當下在做什麼，在聽、在走、在吃、在看，都清清楚楚知道，如果清清楚楚地知道，是不可能會瘋的。所以你對現在的情況，清清楚楚地知道，隨時隨地都可以用功，不會讓我們迷迷糊糊地有妄想。

如何避免走火入魔？就是要了解自己所修的方法。修定就要

知道現在在修定，修毗鉢舍那，就要知道在修毗鉢舍那。修定會產生禪相，禪相是由心所產生，它基本上是一個假想觀，如果你認為那是真的，以為那個光是真的，這時你就有可能會發瘋。

而毗鉢舍那觀是要我們去觀照真實相，產生正解，怎麼可能會發瘋？反而有很多精神病患者

透過修行毗鉢舍那觀，病況反而轉好，有很多類似的真實例子。

佛世時，有個婦女帶著兩個小孩回娘家，結果經過一條大河，她先把老大放在岸邊，抱著老二渡河，將老二放在對岸後，

回頭要去牽老大，結果老二被老鷹吃掉了，她用手要揮走老鷹，在河另外一岸的老大以為媽媽叫了他，就匆忙過河，竟被河水沖走了。這個婦女很難過地過了河，回到娘家，她的家族竟然又被火燒毀，一無所有的她，失去了所有的依靠，結果就發瘋了。

這個婦女發瘋後，到處亂走，身上沒有穿衣服，自己也不曉得。後來她闖到佛陀說法的地方，佛陀就教她毗鉢舍那觀，跟她說：「觀照你自己的身心、觀照你自己的身心。」慢慢地，她知覺到自己並意識到自己沒穿衣

服而產生羞恥感，她的心恢復正常的功能。佛陀又繼續教導她禪觀：「觀照你自己。」這個婦女回憶起她的孩子、丈夫、親人，而這些都是無常的。再觀自己的身心，也觀察到自己的身心是無常的，就在佛陀的指導下，證了初果。後來她出家，成為一位比丘尼，也證得阿羅漢果，是一位非常優秀的比丘尼。

所以，要怎樣才不會得到錯誤的禪修結果呢？最重要是要依照禪師的教導，根據禪師指示的細節去修學，這種修學的態度，就是要真誠，要誠實，還要服

就是



從，這樣才能真正地斷煩惱，也就是斷火，所以怎麼會走火入魔呢？事實上，什麼叫走火入魔？那個「火」指的就是煩惱，為什麼一個人會瘋呢？就是因為貪、瞋、痴的煩惱增長了。貪可以讓我們瘋，瞋也可以讓我們瘋，無知也可讓我們瘋，所以我們的目的就是要熄滅這個煩惱的火，要怎麼熄呢？透過正念，佛陀教法的真正目的就是要熄滅煩惱火。

我們對於修學要有信心，大家學佛，學這個禪法，你是不會瘋的，自己要有信

日常生活的運用

心，這樣才能繼續努力。

問：當生氣時，如何觀照？

答：當生起生氣情緒、難受、感受，如何在當下用正念觀照，有二種方法。

第一個是對治法：有三種，第一是修慈悲觀：願我能安詳、平靜；願所有眾生能安詳、平靜、快樂。第二是受持戒律：持戒清淨，有助於控制情緒與粗重的煩惱。第三可用佛隨念：憶念佛陀的功德，以此來對治。

再來，正修的方法是用正念

來面對：不喜歡的會生氣，喜歡的會貪愛，這是很自然的情況。釋放瞋怒唯一的方法就是覺知，

如果當您有覺知時，就會有正念，有正念，就不可能有不善念。因為正念本身就是一個善念，一個念頭只有一個所緣，善念與不善念不可能同時生起。所以，一個很簡單的技術性答案，就是培養正念，可以遠離不善念，觀照，保持正念。

當我們生起生氣的念頭時，就要去觀照，標識「生氣、生氣、生氣」，生氣就會消失。

有個西方宗教的老師，他教他的弟子，生氣時就去看鐘，數十秒，如此生氣就不會繼續，這和正念的原理一樣，當人很專注地看著鐘時，當下不可能生氣，但是他們是透過外在工具來幫忙，而我們是透過內觀，透過自己的正念，讓不善法不會生起。

問：在工作職場和生活當中如何運用禪法？

只能透過正念來控制煩惱。生氣從那來？生氣從六根來。看得不順眼就生氣，聽得不順耳就生氣，所以，當煩惱生起時，便生起正念觀照六根，就能把煩惱斷除。煩惱會不斷地生起，就是因為缺乏正念的力量，

在正念力量不夠強的情況下，煩惱會一直成長，發展到我們的身、口、意業，身體會表達煩惱的行為；嘴巴會說出煩惱的話；心裡會充滿煩惱的想法。這都是因為正念不夠強，無法控制煩惱，所以情況就會愈來愈壞。

密集禪修期間，我們培養完全的專注與正念，離開禪修環境後，最重要的是要「習慣正念」。習慣正念，就會很容易地記起要保持正念，也比較能夠生起正念，停止不善念的生起。我們都是凡夫，很容易生煩惱，只

在正念力量不夠強的情況下，煩惱會一直成長，發展到我們的身、口、意業，身體會表達煩惱的行為；嘴巴會說出煩惱的話；心裡會充滿煩惱的想法。這都是因為正念不夠強，無法控制煩惱，所以情況就會愈來愈壞。

答：在職場上最重要的就是「專注」，心很專注地做工作，這就是一種正念，而且它讓我們不會犯錯。有時我們粗心大意，很容易犯錯。例如會計，做會計的人一定要很準確才不會犯錯，這種運用到會計的專注，也可以運用到所有的工作職場上。專注地工作本身就是一種正念，事實上，「不專注」會帶來很多不方便的情況。

在日常生活當中，一定要區分出適當的時間、場所，訂出工



作和禪修的時間。而真正修學是要培養正定和正念，在日常生活

另外，不管在工作時或日常生活，我們都會遇到很多喜歡、不喜歡的境界，事實上它們都只是所緣而已。如果我們沒有正念，遇到喜歡的所緣，就會產生

運用正念的方法，首先要注

意的是不能誤用「慢慢走」這個

貪欲，產生欲求，希望好還要再好；如果遇到不喜歡的，就會產生瞋，產生討厭的心，甚至是厭惡、忿恨的心。所以，不管是好的或不好的情境，當煩惱生起時，就要用正念來觀照，知道

動作。例如煮東西，如果慢慢、慢慢地走，結果東西都煮焦了，這就叫誤用。如果我們獨自一個人或獨自工作時，你可以慢慢地走，修正念。當我們跟別人在一

起時，就要修慈悲

「生氣、生氣、生氣」，讓這正念控制這個生氣、煩惱的心，一旦沒有正念，後果就會很難收拾。例如心裡不高興，可能就會罵

悲。

觀，心裡要產生慈

斷地保持正念，一旦生起正念，就要盡量持續保持正念。

悲。

例如心裡不高興，可能就會罵

就要盡量持續保持正念。

佛陀曾說：「縱使只是一彈

指這麼短的時間的正念，都可以

讓我們得到很大的利益。」所

以，一定要盡可能地保持、盡可

能地提起正念，即使只是時間非

常短的一個正念，都可以讓我們

得到無窮的利益。

問：大家共住如何修行？

答：人相聚在一起最重要的

是要以慈心、愛心來共住、共

處。很多人住在一起就會有不同

的意見，所以只有透過慈心，共

處才會平靜。如果生氣了，要如

何克服呢？要以慈心培養接受、

原諒他人的心。

第二要以正念來觀照，同時

也知道生氣是不好的，知道它不

好，再用專注力去觀照生起的念

頭，慢慢地它就會減弱消失。假

若觀照力不夠，憤怒生起，就會

不斷增長，進而發生在我們身、

口上，這時就容易導致問題產

生。所以要透過不斷地練習正

念，具足能力去觀照憤怒，讓它

不再生起，否則會產生很多問

題。共住、共處，最重要的就是

培養慈悲心，如何對自己不喜歡

的人生起慈悲心？反思這個人的

好處或優點，我們心裡就會產生

感恩的心，如果感謝的心生起，

對他的憤怒就會解除。

問：台灣法師法務繁忙，不

可能一直禪修，如何結合禪修與

弘化？

答：大家共住，一起訂出早

上那一小時要禪修，晚上那一小

時要禪修，時間訂出後，大家就

按照時間修習，在規定的那一小

時裡，我們就能夠專心地禪修，

就能得到觀智。禪修以外時間，

再做其他的安排。如此，大家共

同將時間空出來，每天就能找出

二至三個小時來禪修，就可以每

天禪修了。

問：現代人都非常忙碌，如



果一天只有一小時或三十分可以練習，該如何修學馬哈希禪法？

答：只要能禪修，就要禪修，有修勝過沒修，十分、一小

時、一天、二天，只要能禪修就

要禪修。因為只要禪修，就能得

到利益。把握機會禪修，不管對

法是否有信心，日常生活中還是

可以保持專注的正念，專注對於

我們的生活很重要。所以，在密

集的禪修中要求完全的專注，離

開禪修的環境，就只有某些程度

的專注和正念，但

這樣的專注、正

念，對日常生活已

經是非常有用的了。我們得對外

境保持正念，即使無法保持完

全正念，也要有一定程度的專

注。

人沒有正念，會變得健忘，

在某種程度的正念下，則會記得

自己做過的事情。例如當我們放

眼鏡時，就清清楚楚地放，忘記

了，就比較容易回想起來。練習

內觀之後，如果將禪修這份專注

帶到工作，會減少許多錯誤，可

以做得很好、很仔細。剛開始的

確很困難，必須經過訓練才能運

用到生活中，然後才能在生活中

修習內觀。

佛世時，有個女士叫屋迪

亞，她是在煮菜時開悟。那時，

她正在煮一道湯，她專注地覺知

每一個動作，先放水，再放調味

品，又把菜放進湯裡，之後她就

專注地觀察菜，菜慢慢地變色

時，她反觀自己的身心世界，和

菜色一樣都是變化的、無常、

苦、無我的，於是她生起觀智，

在這煮菜的過程中，證得了第三

果——不還果。

這個例子告訴我們，日常生

活中一樣充滿苦、空、無我，所

以在做家務當中，或任何時間、

地點，如果能保持正念，一直觀

察自己心念的生起，生氣時知 哈希法門？

道、失去正念時也會知道，一樣 都可以開悟。

問：在家修學馬哈希法門， 應該注意哪些地方？

答：在家修習這個法門時， 最重要的是時時刻刻、任何時 候，都要保持觀照，保持覺知， 這是最根本的重點。另外，就是

要揀擇適當的時間、空間。所謂 適當的時間和空間，就是找到安 靜的時間和地點來禪修，並且盡 量在固定的時間及地點禪修，這 樣就能繼續修學這個禪修方法。

問：如何沒有障礙地修習馬

哈希法門？

答：要沒有障礙地修這個法 門，可從這三方面來注意我們的 身心，第一個就是要受持戒律清 淨。第二是修慈悲觀。第三是禮 佛、佛隨念、觀佛的功德。

問：緬甸法師拿的扇子代表 了什麼地位和身份嗎？

答：每一位法師都可以擁有 這種扇子，這扇子是來自於古老 的工具，它很好用，可以遮陽， 遮雨，還可以拿來扇風，趕蚊 子，甚至它還可以是一個袋子， 為什麼呢？扇子的後面有一條拉 鍊，有時為了正確地引經據典，

法師可以把他們的筆記、重點，

小抄放在袋子裡，說法時就可以 看。所以它是非常現代，非常好 用的一個袋子。

（編者按：本文是柏林禪師 (Sayadaw U Pannadipa) 於二〇〇四年 三月，受邀於伽耶山基金會，在香 光尼僧團所舉辦的佛教解脫道論 談、禪修指導、專訪等活動中的問 答輯要。）

【柏林禪師簡介】

◎一九三三年，生於緬甸的柏林 鎮，因此，禪師被尊稱為柏林禪師 Beilin Sayadaw。



◎十二歲剃度出家，出家後即開始接受巴利三藏的教育及研習。

◎一九六七年親近班迪達尊者學習馬哈希禪法，經尊者委任為資深禪修指導者，指導禪法至今。

◎禪師足跡遍佈世界各地，除尼泊爾、馬來西亞、新加坡、澳洲外，近年更應邀至英、美等國指導馬哈希禪修方法、弘傳佛法。

【馬哈希內觀禪修法簡說】

近年台灣已為南北傳佛教匯集要地之一，各種南傳禪法漸於台灣盛行，馬哈希內觀禪修即是其中重要

一支。以下為編輯組

整理馬哈希禪修法門

的相關資料，提供大眾對馬哈希禪師及其禪修理論概括的認識。

◎大鼓尊者——馬哈希尊者

尊者於一九〇四年出生於緬甸謝坤村，六歲到寺院中接受心智教育，十二歲剃度出家為沙彌，二十歲受戒為比丘。從沙彌時期開始，尊者便孜孜不倦地學習巴利三藏，二十三歲時便通過了初、中、高巴利文佛學的國家考試，獲得政府頒予「最高巴利佛學博士」頭銜。經過四年結夏潛修及一年隨長老的修學之後，尊者弘法的生涯從此廣泛發展。

尊者之名——馬哈希，源於尊者在謝坤村中 Mahasi 寺，mana 是

「大」的意思，sa 是「鼓」的意思，亦即該寺因為有一只大鼓而得名。

每每尊者說法，寺裡便擊鼓通知大眾，因此，便被尊稱為馬、哈、希——大鼓尊者。馬哈希尊者曾參與緬甸佛教所舉行的第六次結集，一九五七年，尊者還獲得國家頒贈「最高大哲士」的殊榮。弘法五十年，尊者在 一九八二年因突發心臟病而圓寂，享年七十八歲。

尊者一生為人所稱頌，不僅個人在佛學修持上的成就，同時弘傳佛法成果亦是輝煌。戒帝臘、班迪達、恰密等著名大禪師皆是其座下的優秀弟子。尊者法音遍傳歐洲、英國、美國、夏威夷、日本、印

度、斯里蘭卡、泰國、印尼、新加坡、馬來西亞、越南、柬埔寨等十餘國家。尊者極力推廣有系統步驟、簡明清晰禪修方法的觀慧，及各國林立分布的馬哈希禪修中心，對後人學佛引導與影響更是源遠流長。

◎正念觀照——簡介馬哈希內觀禪修法門

馬哈希內觀禪修法門，著力於覺知自身的身心現象，此身心現象總合即為五蘊，身心現象生起的媒介是六根，唯有正念觀照——四念住，方能使禪修者遠離諸苦、超越煩惱、證得涅槃。

修習馬哈希內觀禪修法，一開始

即以嚴格的內觀練習來開發正念，並無特定所緣，強調覺照觀察刹那變化的身心現象，並對每一生起的身心現象標識命名，這將可以幫助禪修者更清楚地觀察所緣。因為，內觀的重點不在被觀察的所緣，而在於培育清晰、無執著的覺照力，進一步透視實相，開發內觀智慧。

馬哈希的內觀禪修，坐禪部分多從觀照腹部的起伏下手，行禪則觀腳步的「左步」、「右步」；「提起」、「踩下」；「提起、推前、踩下」等等，行禪與坐禪交互進行，欲從最簡單、基本的動作，觀照到身心生滅的真實相。

而在日常生活中，馬哈希法門強

調凡所現行，皆要觀照。可以從注意那些比較明顯而且易於覺察的事件開始，如以正念觀照行住坐臥等動作，當手臂舉起，就覺知「舉起、舉起」；如果移動了，就覺知「移動、移動」；身體搖擺，覺知「搖擺、搖擺」。或觀照身心的感受，如感覺到身體僵硬，就覺知觀照「僵硬」；感覺到「冷」、「熱」、「酸」、「麻」、「痛」、「癢」，就觀照「冷」、「熱」、「酸」、「麻」、「痛」，如果感到快樂，覺知「快樂」；感到厭煩，覺知「厭煩」。對於內心的念頭，也是以正念作觀，如幻想遇到某人，便覺知「遇到、遇到」；在



幻想，覺知「幻想」；正在計畫，便覺知「計畫」。

處在生活中點點滴滴的身心現象，無一不是觀照對象，初學時從粗顯易察處入手，漸能對於現行諸法一一觀照。當堅固地證知一切現象都是無常、苦、無我時，就會次第獲得十六觀智，最後將能證得涅槃，得到解脫。

◎觀禪為重——馬哈希內觀禪修法的特點

相較其他禪修法門，馬哈希內觀禪修法較強調三點：

一、推廣毗鉢舍那觀，直接從止觀同時進展的純內觀下手：

現代人生活繁忙、思想龐雜，不僅培育高深定力不易，所培育的定力，在出定後，也很難在日常生活保持。若從止禪下手，既不易轉向觀禪，又容易落入禪定的陷阱。

二、鼓勵初學者以腹部起伏為主

要所緣：因為以腹部起伏為所緣，容易觀照、辨識，不易掉入昏沉，因此較易獲得專注。而觀照腹部起伏即是觀照風大的特相，因此直下便可觀察法的本質。

三、坐禪、行禪相互平衡：參加馬哈希內觀禪修，整日密集坐禪、行禪交互進行，強調坐禪與行禪相互平衡，訓練收攝、守護六根，讓正念安住於一切活動，與日常生活

結合，如此可加速五根、五力、七覺支的平衡，促進身心和諧、血液循環通暢等，培育禪修者更強的精力與耐力。

◎參考資料

- (1) 馬哈希等《內觀基礎》（新雨道場，1997）。
- (2) 戒諦臘《毗鉢舍那諦觀法語集》（佛陀世界，2003）。
- (3) 明法比丘編《亞洲原始佛教道場指南》（法雨道場，2002）。

【延伸閱讀】

《香光莊嚴》雜誌七十三至七十六期禪修心論及寂靜馬車等專輯。