

## 二十世紀正念禪修的傳承者： 馬哈希內觀傳統及其在台灣的發展\*

A Successor to Mindfulness Meditation in the 20<sup>th</sup> Century:  
Mahāsī Vipassanā Tradition and Its Development in Taiwan

溫宗堃

### 摘要

本文介紹二十世紀緬甸最重要的正念禪修傳統：馬哈希念處內觀禪修傳統。除了探討馬哈希內觀禪法在緬甸佛教興起的背景，並介紹馬哈希西亞多的禪法著作，剖析其內觀禪法教學的特色、對當前流行於歐美的正念運動之影響，以及此內觀禪修傳統傳入台灣的意義與展望。

### §1 前言

近三十年來，在歐美有愈來愈多的醫學、心理治療、神經科學、教育學領域的專業人士，對於佛教的「正念禪修」(mindfulness meditation)，生起研究與應用的濃厚興趣。這股研究與應用「正念禪修」的潮流，實乃受到傳入西方的佛教禪修傳統之影響。而影響此潮流的重要禪修傳統之一，即是本文

---

\* 論文初稿發表於「禪法與當代台灣」研討會(2011年11月11-13日，國立成功大學文學院主辦)。

要探討的，由緬甸馬哈希西亞多 (Mahāsī Sayādaw, 1904—1982) 所教授的「念處內觀禪法」(satipaṭṭhāna vipassanā meditation)。

相較於歐美，馬哈希念處內觀禪法傳入台灣的時間為時尚短，至今僅十餘年。在台灣傳布與發展，亦處於起步階段。本文將從(1)此傳統興起的歷史脈絡、(2)馬哈希西亞多的禪修著作、(3)其內觀方法的特色、(4)對歐美正念禪修運動的影響，以及(5)在台灣的發展等，數個面向切入，探討此念處內觀禪法傳統的傳入對於台灣佛教所具有的意義與重要性。

## §2 緬甸內觀傳統的興起與馬哈希西亞多

緬甸佛教，在十九世紀末、二十世紀初，出現許多以教導禪修而聞名的禪修老師，並興起了一股前所未有的「在家眾禪修運動」，使得向來流行於出家僧眾中的「內觀禪修」(vipassanā meditation)，尤其是「純觀」(pure insight)的內觀禪法，逐漸普及於一般的在家信眾。馬哈希念處內觀禪法的盛行，實為這股潮流發展的顛峰。

這股運動最著名的前鋒，是緬甸北部的雷迪西亞多 (Ledi Sayādaw, 1846—1923) 和緬甸南部的明坤傑打汪西亞多 (Mingun Jetavan Sayādaw, 1869—1954)，後者明坤傑打汪西亞多即是馬哈希西亞多之禪修老師。明坤傑打汪西亞多是緬甸近代首位設立禪修中心供僧俗二眾禪修的西亞多，他的傳承可追溯至被尊為阿羅漢的替隆西亞多 (Thilon Sayādaw, 1786—1860)，不僅以教導四念處禪法聞名，明坤傑打汪西亞多在當時也是為人所熟知的巴利學者，以巴利文撰有《彌蘭陀王問經注》一書，並曾在書中提倡恢復上座部比丘尼傳承。<sup>1</sup>

馬哈希西亞多自幼出家，在通過各級巴利佛典會考，並從事教學一段時間後，二十八歲(1932年)時跟隨明坤傑打汪西亞多密集禪修四個月。之後，馬哈希西亞多一方面從事佛典的教學，一方面繼續自我練習禪修，於三十四歲(1938年)首次在其家鄉教導念處內觀禪修。第二次大戰期間，馬哈希尊

---

<sup>1</sup> 關於當代緬甸內觀傳統的興起，詳見 Houtman (1990)，或參考溫宗堃 (2005)。

者四十歲（1944年）時，他以七個月的時間完成了其著名鉅作《內觀禪修方法》（*Vipassanānaya-ppakaraṇa*），詳細闡明內觀禪修的教理依據與實踐方法。

1947年，緬甸總理烏努（U Nu, 1907–1995）與烏屯爵士（Sir U Thwin）在仰光創立「佛教攝益協會」與「教法禪修中心」（*Sāsana Yeiktha*）。在觀察當時聞名的幾位禪師之後，烏努與烏屯於1949年敦請馬哈希西亞多（四十五歲）住持教法禪修中心。身為緬甸獨立後的首位總理，烏努在執政期間以政府之力推廣內觀禪修活動，除了鼓勵政府官員參與禪修，同時也在監獄推廣禪修，並促成「緬甸第六次結集」（1954–1956）的舉行。當時，馬哈希尊者即為緬甸僧團代表之一，到訪柬埔寨、泰國等其他上座部國家，邀請當地僧團參與此次結集，並於結集大會擔任如同聖典第一次結集時大迦葉尊者「提問者」（*Pucchaka*）的角色。

馬哈希念處內觀禪法傳布到其他東南亞佛教國家，便是在第六次聖典結集前後的時期。1952年，泰國政府邀請緬甸政府委派業處阿闍黎到泰國教導念處禪修。馬哈希尊者應政府的請求，隨即派遣兩位弟子，阿沙巴法師（U *Āsamba*）與英達旺沙法師（U *Indavamsa*），前往泰國，建立了泰國的馬哈希禪修中心。斯里蘭卡「佛教出版社」（BPS）的創立者，也是著名的佛教學者，德國籍向智長老（*Ñāṇaponika Thera*, 1901–1994）在緬甸第六次聖典結集前，於馬哈希尊者的指導下密集禪修；並於1954年3月在錫蘭出版《佛教禪修心要》<sup>2</sup>（*The Heart of Buddhist Meditation*）一書，探討初期佛教四念處禪修，書中專章介紹了馬哈希所傳的念處內觀方法。1955年7月，馬哈希西亞多應斯里蘭卡總理之請求，派遣以蘇迦塔（U *Sujāta*）為首的三位弟子前往錫蘭教導念處內觀修行。第六次聖典結集後，馬哈希西亞多也曾前往錫蘭、日本、印尼、美國、歐洲等地弘揚念處內觀禪法。<sup>3</sup>時至今日，馬哈希內觀禪法仍是緬甸最普及的內觀修行傳統之一，<sup>4</sup>其弟子在世界各地設立有許多教導馬哈希念處內觀禪法的道場、禪修中心。

<sup>2</sup> 中譯本為《正念之道：念處經基礎修心手冊》。

<sup>3</sup> 關於馬哈希西亞多的生平，見 *Silānanda* (1982)。

<sup>4</sup> 依據 *Jordt* 的研究 (2007: 34-35)，在1994年時，全緬甸已有332座馬哈希禪修中心。據估計，仰光的馬哈希禪修中心從1947年開幕至1994年止，參與禪修的人數總計約有1,085,082人。

### §3 馬哈希西亞多的禪修著作

馬哈希西亞多一生的著作，包含講經記錄，共有七十餘冊，重要的代表作除了上述的《內觀禪修方法》之外，尚有《禪修老師的記錄》、《緬譯清淨道論》、《清淨道論大疏鈔 (*Visuddhimaggamahāṭīkā*)之緬巴對照翻譯》，以及用巴利文撰寫的《清淨道論序》(*Visuddhimagganidānakathā*)和《清淨智論》(*Visuddhiñānakathā*)。從這些著作可以看出，馬哈希西亞多十分重視禪修的理論研究，而其禪修傳統的主要特色之一，便在於「教行兼備」：禪修實踐不廢教理研究；教理研究亦不離禪修實踐。以下，即略述這幾本內觀禪法書籍的特色。

馬哈希西亞多闡述內觀禪修的最重要著作是《內觀禪修方法》。此書共兩冊，第一冊探討內觀的教理依據，第二冊詳述內觀的實修方法。書中有許多實修經驗與巴利注疏的對比論述。此書第五章，以日常用語詳說內觀修行方法，其細膩的指導和種種細節，能使人清楚瞭解並正確修習內觀。為利益在馬哈希中心學習的外國禪修者，此書第五章於1954年譯成英文。此英譯後來由錫蘭「佛教出版社」(BPS)出版：書名為 *Practical Insight Meditation*。<sup>5</sup>1999年時，「佛教攝益協會」出版了《內觀禪修方法》的巴利譯本，譯者是當時擔任仰光上座部國際佛教大學 (ITBMU) 副校長的巴莫西亞多 (Bamaw Sayadaw)。<sup>6</sup>

在《禪修老師的記錄》(*Meditation Teachers Diary (or) Records*)中，馬哈希西亞多記錄其早期所指導的禪修者（後來多成為馬哈希禪修中心的禪修指導者）的實際內觀經驗。此書經編輯後僅印行一百本，且僅提供給馬哈希禪修中心的禪修老師，做為指導學員小參用的指導手冊。此書的授與，受到「馬哈希禪修中心管理委員會」嚴格的審核控制，截至1995年只發出了十

<sup>5</sup> 中譯本為《當代南傳佛教大師》第五章〈馬哈希西亞多〉。

<sup>6</sup> 《內觀禪修方法》的英譯，目前已完成，即將在美國出版。此書的中文翻譯亦在進行中：一譯本將由筆者從上述的英譯本逐譯為中文；另一譯本則由曾國興居士直接從緬文譯為中文。

本。<sup>7</sup>

巴利文撰寫的《清淨智論》，從理論與實修的角度，略述七清淨與內觀階智的進程。最初是為了不熟悉教理的緬甸在家居士而以緬文寫成，後來為了讓一位來自錫蘭的比丘禪修者瞭解禪修進程，馬哈希西亞多更進而將之譯為巴利文。

《清淨道論》是上座部佛教最重要的禪修手冊，馬哈希西亞多曾將《清淨道論》譯為緬文，亦撰寫《清淨道論大疏鈔》的緬巴對譯（*nissaya*），充分展現了他在佛教禪修教理上的研究深度。

除了此類以禪修為主題的著作外，馬哈希西亞多尚有許多的佛典講記。這類的講記，無論針對哪部經典，必定導歸於內觀禪修的實踐，以禪修實踐做為講解經文的主要軸線。<sup>8</sup>

## §4 禪法簡介與特色

馬哈希西亞多的著作，經常稱其所教的內觀禪修方法為「念處內觀禪法」（*satipaṭṭhāna vipassanā meditation*），意指，立基於初期佛教的「四念住／四念處」，而旨在開展「內觀智慧」（*vipassanā-ñāṇa*）的禪修方法。此禪法有下列幾點特色：（1）完全立基於巴利《念處經》、（2）純觀乘者的禪法、（3）注重密集禪修、（4）實用的禪修技巧。

### §4.1 完全立基於巴利《念處經》

馬哈希西念處內觀禪法的教導分為三大部分：坐禪（*sitting meditation*）、行禪（*walking meditation*）、日常活動的正念（*mindfulness in daily activities*），每一個部分皆運用了《念處經》的四念處。

坐禪時，以自然呼吸時產生的「腹部起伏」為基本所緣，此乃身念處「界作意章」和「正知章」的運用。當腹部移動不顯著時，則以身上的觸點（如

<sup>7</sup> 關於此書的訊息，參見 Jordt (2007), pp. 67-70。戒喜西亞多（U Silananda）將書名英譯作 *Diary of Kammatṭhāna Sāyadaw*。

<sup>8</sup> 馬哈希內觀禪法相關的中譯書籍，見「附錄一」。

手背與膝蓋、雙手交疊處、臀部與地面接觸點等)和坐姿為基本所緣，這分別運用了身念處的「界作意章」和「威儀章」。觀照基本所緣時，當心散亂，回想過去、思惟未來時，則僅是覺察這散亂心的存在，直到它消失後，再回到基本所緣。同樣地，當其他的情緒生起，如煩躁、生氣、感官欲望等，同樣只是覺察它們，直到消失後，再回到基本所緣。如此，對心的如實觀察是「心念處」的運用。坐禪時，當身體有任何的不舒服的感受出現，如癢、麻、酸、疼痛等，只是覺察它們如何生起、變化，直到消失，再回到基本所緣。這是「受念處」的運用。坐禪中聽到聲音、嗅到味道時，則嘗試清楚覺察這耳聽、鼻嗅的過程，此是「法念處」中「觀十二處」的運用。如此，在一座的坐禪中，便運用了四個念處。

如同初期佛典中所描述的修行者，馬哈希西亞多十分注重「行禪」或說「經行」。一日的密集禪修中，總是安排行禪與坐禪交替進行，有一半的時間在練習行禪。馬哈希傳統認為：經行能夠迅速建立正念與定力；另一方面，坐禪後經行，有助於平衡定根與精進根，並能克服睡意。所教的行禪方法，乃依據身念處「威儀章」中所謂「行時知行」的教導。在眾多內觀禪法中，此般等視行禪與坐禪的重要性，使得馬哈希傳統有別於其他不強調行禪的內觀傳統，而更加接近初期佛典對於經行／行禪所採取的態度。

除了行禪與坐禪，馬哈希傳統也強調「日常活動的正念」，教導修行者在坐禪、行禪之外，進行日常活動時（如往來寮房與禪堂的行進中、寮房內的活動，臥床入睡前），也需要對當下的身、心現象時時刻刻保持正念觀察，認為觀照日常活動的正念，有助於培養深刻的觀智並證入道果。如此的教導亦是運用了《念處經》身、受、心、法念處，尤其是身念處中的「正知章」與「威儀章」的教導。總之，馬哈希念處內觀禪法是一種完全立足於《念處經》，能於行住坐臥一切時中培養正念的內觀方法。

#### §4.2 純觀乘者的禪法

馬哈希的念處內觀禪法，屬於上座部注釋書傳統中所謂「純觀乘者／乾觀乘者」的禪法，是一種不強調「奢摩他」而逕從「內觀」著手的禪修方法，於培育正念中同步培育正定。因此，其念處內觀禪法的制式教學並未運用「身念處」中的「厭逆作意」和「九塚觀」等屬於奢摩他的修法。

這種「純觀乘者」的禪法，標誌著二十世紀緬甸大部分內觀禪修傳統的

特色。緬甸乃至東南亞國家的「在家眾禪修運動」之所以成功，即要歸功於這純觀乘者的修行方法。現今歐美所流行的「正念禪修」之風潮，亦歸屬於這類「純觀乘者」的禪法。相對於「純觀乘者」，另一種禪修的進路稱為「止乘者」，此種進路要求修行者先修習「奢摩他」到達色界初禪那乃至更高的定境後方才轉修「內觀」。由於「奢摩他」的修行，對於修行的場所與時間有較多的要求，而一般在家者通常無法符合這些條件，因此被認為是較不適合「止乘者」修行進路的一類人；相對的，純觀乘者的進路，則比止乘者的進路更適合普羅大眾。這也是馬哈希內觀禪法能在以在家眾為主的歐美各地廣為流傳的原因所在。

當然，馬哈希傳統並非完全不修習奢摩他。基本上，是將奢摩他修行視為內觀禪修的輔助，如佛隨念、慈心修習、不淨觀和死隨念等四種「護衛禪」，為馬哈希傳統所常教導的四種奢摩他方法。其中尤以慈心修習，是最常用的輔助禪法。

#### §4.3 注重密集禪修

馬哈希傳統鼓勵長期的密集禪修，建議禪修者至少能連續密集禪修兩個月或更長的時間，以便累積足夠的正念動能，獲得可觀的進步。禪修中的每日行程，是採取密集的訓練方式。傑克·康菲爾德在其《當代南傳佛教大師》一書中，曾如此描述此傳統的禪修方法：「在馬哈希的教法裡，每天持續十六小時的靜坐和經行交替練習，即使從未修學過的在家人，也可經由這種密集的安排迅速開發定力和正念。」透過行禪、坐禪、和日常正念的練習，馬哈希念處內觀禪法要禪修者充分利用一整日的時間，從清晨醒覺的那一刻起開始運用正念禪法，包括進食用餐、灑掃沐浴，一直到夜晚躺在床上入睡之前，都能運用方法嘗試保持正念不斷。

#### §4.4 實用的禪修技巧

為了使初學的禪修者能夠容易進入正念相續不斷的狀態，馬哈希念處內觀禪法提供了一些實用的禪修技巧，包括坐禪的「觀察腹部起伏」，經行時的「分段觀察」，用於一切時的「放慢動作」和對身心現象「標記」。這些技巧成為馬哈希內觀禪法的鮮明特色。雖然馬哈希傳統對這些技巧都曾提出巴利佛典的根據，但是它們有時仍為其他人所批評、非難。對馬哈希傳統而言，「標

記」、「放慢動作」等技巧，乃是為了輔助初學者，並非修行成功的必要條件。當這些技巧沒有發揮原本預設的作用反而成為干擾時，或當禪修進展到某個階段而不再需要它們時，禪修者可以選擇捨棄這些技巧，而僅關注正念是否持續保持在禪修所緣上。<sup>9</sup>

## §5 對歐美正念禪修運動的影響

馬哈希念處內觀禪法對當今歐美醫學、心理治療學界中「正念禪修」的發展，有顯著的影響。這個影響表現在這些世俗性正念禪修課程，尤其是引領此風潮的喬·卡巴金博士（Jon Kabat-Zinn）於1979年開創的「正念減壓課程」（MBSR）。

卡巴金1992年出版的著作 *Full Catastrophe Living* 所陳述的「正念減壓」課程，教導以「腹部起伏」為觀察目標的坐禪，練習行禪，並「標記」所觀察的身心現象，強調將正念帶入日常活動，如「正念的進食」（mindful eating）。這些方法，顯然受到馬哈希念處內觀禪法的影響。<sup>10</sup>

卡巴金服務的麻州醫學院，和美國最重要的內觀修行團體，位於麻州的「內觀禪修社」（Insight Meditation Society）相距不遠，而「內觀禪修社」所教導的內觀禪法，主要即是依循馬哈希和葛印卡（Goenka）的內觀禪法。

卡巴金常引用曾向馬哈希學習內觀的向智長老（Ñāṇaponika Thera, 1901-1994）的話，將「正念禪修」稱為「佛教禪修的精髓」（the heart of Buddhist meditation）。他也將「內觀禪修」（insight meditation）視為「正念禪修」的同義語，強調整個課程的核心目的乃在於培育能夠純粹地覺照當下身、心現象的「正念」（mindfulness）。<sup>11</sup>諸多的跡象，使 Fronsdal 作出了正念減壓課程其

---

<sup>9</sup> 關於馬哈希傳統的禪法的特色，見溫宗堃（2009）、何孟玲（2000）、傑克·康菲爾德（1997）、戒喜禪師（2005）、向智長老（2006）。

<sup>10</sup> 關於 MBSR 與馬哈希內觀禪法的關係，可見溫宗堃（2006）。

<sup>11</sup> Kabat-Zinn (2003) p. 146: Mindfulness is often spoken of synonymously as “insight” meditation, which means a deep, penetrative nonconceptual seeing into the nature of mind and world. This seeing requires a spirit of perpetual and persistent inquiry as in, “What is this?”—toward whatever arises in awareness, and toward “who is attending,” “who is seeing,” “who is meditating.”

實是「以偽裝的方式，將內觀修行引入美國社會」的評論。<sup>12</sup>

近來，卡巴金博士亦明確談到其上座部內觀和韓國禪宗的佛教學習背景，並提及在醫療場域教導正念禪修，正是他在「內觀禪修社」密集禪修期間所獲得的靈感。<sup>13</sup>整個「正念減壓」的課程，也被卡巴金在私底下描述成「主要是內觀練習……帶著禪的態度。」<sup>14</sup>內觀禪修之於「正念減壓」的重要性，亦可見麻州醫學院正念中心現任主任桑多瑞理博士（Santorelli）在「正念減壓」專業訓練手冊裡關於教師資格的描述：「正念減壓所採用的正念禪修，十分近似上座部佛教傳統裡所教的內觀禪修。因此，我們強烈建議，有意教導正念減壓者要參加幾次此傳統的禪修閉關，即便他們已經立足於其他禪修傳統或心識訓練。」<sup>15</sup>

學者們曾明確指出，禪修在緬甸被當作治療疾病的方法之一，因修習內觀而治癒疾病的事蹟也時有所聞。<sup>16</sup>馬哈希西亞多即曾編有《法的醫療》（*Dhamma Therapy*）一書，記錄修習馬哈希內觀傳統的禪修者，由於內觀禪修而治癒腎結石、高血壓、腫瘤等疾病的個案。卡巴金將正念／內觀禪修運用於醫療照護體系時，《法的醫療》英文版尚未面世，然而其藉由正念禪修療癒身心的構思，卻也和馬哈希內觀傳統的實踐不謀而合。

<sup>12</sup> Fronsdal (1998) p. 165: “Similarly, Jon Kabat-Zinn’s much-copied work at the Stress Reduction Clinic of the University of Massachusetts Medical Center and his book *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Pace Stress, Pain and Illness* can be pointed to as “disguised” introduction of vipassanā practice into American society.”

<sup>13</sup> Kabat-Zinn (2011) pp. 287-291.

<sup>14</sup> Chiesa, & Malinowski (2011) p. 409: “mostly Vipassana practice... with a Zen attitude”。卡巴金博士和筆者的 email 通信 (2011/12/2)，評論 MBSR 的內觀元素時亦說：“Sometimes I like to say (jokingly, or half-jokingly) that MBSR is pretty much vipassana with a Zen attitude...”。

<sup>15</sup> Santorelli (2009): “Mindfulness meditation as utilized in MBSR most closely resembles the Vipassana (Insight) meditation practices taught in the Theravada Buddhist traditions. Therefore, we highly recommend that an individual intent on teaching MBSR participate in several meditation retreats in the tradition even if they are primarily grounded in another meditative tradition or consciousness discipline.”

<sup>16</sup> 麥爾福·史拜羅 (2006) 頁 476: 「在現代緬甸，禪修被當作是應付生命中各種問題的方法。……也是治療心臟病、潰瘍、高血壓、長期偏頭痛、心理疾病，甚至癌症的方法。」英國學者 King (1962) p.: “At the International Centre I met one individual who had been cured of a heart-condition of near-fatal proportions some five years before. Both diagnosis and cure were backed up by competent medical testimony. There are other individuals who reported the cure of migraine headaches, acute nervous and digestive disorders, asthma and one case of an external cancerous growth. This is quite in line with the Buddhist psychosomatic belief that mind states produce like body-states.”

## §6 馬哈希禪法在台灣的發展

相較於馬來西亞、印尼等東南亞地區的華人，台灣接觸馬哈希內觀禪法的時間稍晚。馬哈希西亞多本人雖然未曾到過台灣教授禪法，不過在 1979 年前往日本弘法的途中，曾因飛機延遲起飛，無法準時降落日本，中途降落台灣停留一晚，而在台灣留下淡淡一抹身影。

自 1990 年代起，台灣開始有馬哈希禪法的相關文章、書籍出現<sup>17</sup>，也有少數人開始前往緬甸學習，或在台灣教導馬哈希內觀禪法，不過一直至 2000 年，未有馬哈希傳統的禪師到台灣弘法。2000 年 11 月，馬哈希西亞多的上首弟子，恰宓西亞多（Chanmyay Sayādaw, 1928—）應邀在台北金山法爾道場指導為期一個月的馬哈希內觀禪修營。此應是馬哈希傳統的禪師，最早到台灣帶領內觀禪修的紀錄。

2002 年桃園佛陀世界亦邀請了馬哈希西亞多的另一位弟子，時任馬哈希仰光教法禪修中心住持的戒諦臘西亞多（Jatila Sayādaw, 1935—）初次來台指導一個月的內觀禪修營。之後，恰宓西亞多亦於 2003、2005、2006 年多次受邀來台指導禪修。2005 年時，亦為馬哈希西亞多的上首弟子之一，也是馬哈希西亞多去世後首位接任馬哈希禪修中心住持的班迪達西亞多（Paṇḍita Sayādaw, 1921—）派遣其學生盼那剎密西亞多（Paññathami Sayādaw, 1948—）來台指導禪修。班迪達西亞多本人則於 2006 年首次來台灣教授禪法，隨行而來的是沙沙那西亞多（Sāsana Sayādaw, 1935—）及盼那剎密西亞多。另一位多次受邀來台的馬哈希傳統禪師是般若諦帕西亞多（Paññādīpa Sayādaw 或稱 Beelin Sayādaw, 1933—），他也是班迪達西亞多的學生。近三、四年來，班迪達西亞多及其弟子，每年皆受「佛陀原始正法中心」（MBSC）的邀請，來台灣帶領一至兩個月不等的內觀禪修營。<sup>18</sup>

除了上述多位曾經跟隨馬哈希西亞多的年長禪師之外，馬哈希傳統較為年輕的禪師，近來也開始在台灣帶領內觀禪修。如恰宓西亞多的弟子，馬來

<sup>17</sup> 《新雨月刊》36 期（1990 年）起，刊有約瑟夫·葛斯坦（Joseph Goldstein）關於馬哈希內觀禪法的中譯文章；51 期（1991 年），刊有傑克·孔菲爾德（Jack Kornfield）的「當代緬甸大師馬哈希簡介」；71 期（1993 年），刊有馬哈希西亞多的「實用內觀禪修法」。

<sup>18</sup> 關於馬哈希禪修傳統在台灣的活動，亦參考釋善揚（2008）。

西亞籍的智光法師（U Nyanaramsi），即經常受邀來台帶領內觀禪修；班迪達西亞多的台灣弟子大越法師（U Gunodaya），也常在南投、屏東或台北帶領十日內觀禪。另外，親近般若諦帕西亞多學習的台灣籍宗善法師，也在推廣念處內觀禪法。

在台灣主辦馬哈希內觀禪修營者，向來是由少數幾人構成的小單位團體，組織規模不大。這些單位團體，包括有佛陀原始正法中心、南投靈山禪寺、南山放生寺、過坑內觀禪修中心、聞思佛學圖書館、清淨毘婆舍那研習中心，主事者多是漢傳佛教傳承的比丘或比丘尼，僅有佛陀原始正法中心的大越法師改披緬甸上座部傳統的僧袍。在這些單位中，佛陀原始正法中心期望全面移植馬哈希念處內觀傳統於台灣，是目前較具組織與規模的團體，在台北市、高雄市、高雄大樹鄉皆有活動據點。<sup>19</sup>

## §7 馬哈希禪法的傳入對漢地佛教的意義與展望——代結論

做為二十世紀正念禪法的重要傳承者，馬哈希西亞多所弘傳的禪修傳統，上承十九世紀以來緬甸境內的內觀禪修運動，不僅是這股運動的顛峰，並開啟了二十世紀東南亞上座部佛教及歐美佛教的內觀／正念禪修風潮。二十一世紀初，馬哈希內觀傳統正式傳入台灣以及中國大陸，標誌著這股源自初期佛教的內觀／正念運動的新里程碑。

就台灣佛教界而言，馬哈希內觀傳統的傳入有下列幾點意義。

（1）初期佛教的禪法新血：長期以來，台灣本土佛教被認為存在著禪法傳承中斷、混雜，修行次第不明的問題<sup>20</sup>，馬哈希內觀禪法的傳入，實為台灣本土佛教僧團帶來一股源自初期佛教的禪法新血。

（2）在家眾禪修運動：由於台灣佛教普遍禪法不興的事實，佛教在家眾長久以來未被給與適當的禪修教育與長期培養定慧的機會，馬哈希內觀禪法的傳入提供給喜好禪修的在家眾一個長期修習定慧的難得機會，著實開啟漢地佛教在家眾禪修運動的序幕。

<sup>19</sup> 推廣馬哈希念處內觀禪法之單位、團體，見「附錄二」；相關的網路資源，見「附錄三」。

<sup>20</sup> 此乃筆者歸結多位台灣僧眾對台灣漢傳禪法所作的評論。

(3) 佛教禪法進入非佛教圈的契機：馬哈希內觀禪法繼承《念處經》的教導，脫落了宗教的形式主義與文化障礙，因此能為歐美醫學界、教育界等非宗教式的正念練習所援用。乘著歐美正念禪修之風潮，在台灣教育界與醫界推廣去宗教色彩的馬哈希內觀禪法（或其他類似的禪法），將能利益台灣廣大的非佛教徒。

本文最後，總結馬哈希念處內觀禪法能在緬甸境內、其他上座部佛教國家乃至歐美廣為流傳的原因，從中思考其將來在台灣乃至大陸等地區的發展能否成功的因素。

考察馬哈希念處內觀禪法能在緬甸境內、其他上座部佛教國家流傳，理應歸功於：(1) 具足厚實的教理根據、完整的禪法教學；(2) 擁有眾多實修經驗豐富的禪師。而其所以能在歐美帶動西方佛教的內觀運動和醫療、心理諮商界的正念運動，除了(1)其具備完整詳實且易行的禪修技巧和「純觀乘」修法的特質，適合一般普羅大眾之外，亦要歸因於(2)承接這內觀禪法的歐美本土人士，如「內觀禪修社」的傑克·孔菲爾德、約瑟夫·葛斯坦，「正念減壓」的喬·卡巴金等，能夠消化、擷取此內觀傳統的精華，以適合美國本土社會文化和心理特質的語言與方式，來加以運用與傳播。

從馬哈希內觀禪法在東南亞、歐美流布的歷史來看，馬哈希內觀傳統將來是否能在台灣、大陸等地<sup>21</sup>生根、成長，乃至影響整個漢地佛教禪修方法的發展，端視兩地的紹承者能否在維持該傳統本有的優點——教行兼備的內觀傳統——之餘，尚能融入當地的佛教文化脈絡（而非單純複製、移植緬甸佛教文化），並適應現代人注重科學與實用的心理取向，發展出保留內觀傳統精華而又契合現代華人社會的弘教方式。

---

<sup>21</sup> 大陸接觸馬哈希念處內觀禪法的時間，較台灣稍晚幾年。2005年馬哈希禪修中心（Mahasi Yeiktha）的戒帝臘西亞多（Jatila Sayādaw, 1935-）受邀至江西寶峰寺等地教授內觀。近三年來班迪達禪師的弟子沙沙那西亞多（Sāsana Sayādaw）、智光法師（Ashin Nānujjotābhivamsa）、和卡瑪蘭迪法師（Sayalay Khemanandi）亦開始在北京、浙江、溫州、江西等地的帶領內觀禪修營。

參考書目：

- Chiesa, A., & Malinowski, P. (2011) "Mindfulness-Based Approaches: Are They All the Same." *Journal of Clinical Psychology* 67(4), pp. 404-424.
- Fronsdal, Gil (1998) "Insight Meditation in the United States: Life, Liberty, and the Pursuit of Happiness" In *The Faces of Buddhism in America*. Edited by Charles S. Prebish and Kenneth K. Tanaka. Berkeley and Los Angeles: University of California Press.
- Houtman, Gustaaf (1990) "Traditions of Buddhist Practice in Burma." PhD dissertation. School of Oriental and African Studies, University of London.
- Jordt, Ingrid (2007) *Burma's Mass Lay Meditation Movement: Buddhism and the Cultural Construction of Power*. Athens: Ohio University Research in International Studies.
- Kabat-Zinn, Jon (2011) "Some Reflections on the Origins of MBSR, Skillful Means, and the Trouble with Maps." *Contemporary Buddhism* 12(1), pp. 281-306
- Kabat-Zinn, Jon, (2003). "Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future," *Clinical Psychology: Science and Practice* 10(2), 144-156.
- King, W. L. (1964) *A Thousand Lives Away*. Oxford: Bruno Cassirer
- Santorelli, Saki F. (2009) "Guidelines for Assessing the Qualifications of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Providers" in *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Professional Education and Training: MBSR Curriculum and Supporting Materials*. Edited by Saki F. Santorelli and Jon Kabat-Zinn. Center for Mindfulness, University of Massachusetts Medical School.
- Sīlānanda (1982) *Mahasi Sayadaw Biography*. trans. By Min Swe. Yangon: Buddhasāsanānuggaha Organization.

- 明法比丘編（2007），《亞洲原始佛教道場指南》，網路電子檔。網址：  
<http://www.tt034.org.tw/newrain/books/asia/asia.htm>。2011/11/02。
- 何孟玲（2000），〈中部念處經四念處禪修方法之研究〉，台北：華梵大學東方人文思想研究所碩士論文。
- 向智長老著（2006），《正念之道：念處經基礎修心手冊》，賴隆彥譯，台北：橡樹林。
- 麥爾福·史拜羅著（2006），《佛教與社會：一個大傳統並其在緬甸的變遷》，香光書鄉編譯組譯，嘉義：香光書鄉。
- 喜戒禪師著（2005），《正念的四個練習》，賴隆彥譯，台北：橡樹林。
- 傑克·康菲爾德編（1997），《當代南傳佛教大師》，新雨編譯群譯，台北：圓明出版社。
- 溫宗堃（2005），〈當代緬甸內觀修行傳統的興起與巴利學界對於「乾觀者」的諍論〉，《普門學報》27，頁221—268。
- （2006），〈佛教禪修與身心醫學——正念修行的療癒力量〉，《普門學報》33，頁9—49。
- （2007），〈當代緬甸毗婆舍那修行傳統之間的一個諍論：觀察過去、未來的名色〉，《福嚴佛學研究》2，頁57—90。
- （2007），〈巴利《念處經》的「外觀」：當代緬甸毗婆舍那修行傳統之間的一個諍論〉，《新世紀宗教研究》6(2)，頁43—79。
- （2009），〈初期佛教的經行：兼論當代上座部佛教的行禪〉，《福嚴佛學研究》4，頁141—168。
- 釋善揚（2008），《禪修者滅苦經驗之探討——以馬哈希內觀禪修法為例》，花蓮：慈濟大學宗教與文化研究所碩士論文。

### 附錄一：馬哈希念處內觀禪法中文出版物

- 馬哈希尊者著，《內觀基礎》，譯者不詳，嘉義：新雨，1997年。
- 《法的醫療：內觀治病的個案》，溫宗堃譯，台北：南山放生寺，2006年。
- 《馬哈希的清淨智論》，溫宗堃譯，台北：大千出版社，2006年。
- 《毗婆舍那講記：含〈法的醫療〉》，溫宗堃譯，台北：佛陀原始正

- 法中心，2010年。
- 《轉法輪經講記》，溫宗堃、何孟玲譯，台北：佛陀原始正法中心，2011年。
- 摩訶慈尊者著，《四念住諦觀法》，智如比丘譯，桃園：諦觀世界，2009年。
- 班迪達禪師著，《就在今生》，果儒、鐘苑文譯，嘉義：法雨道場。
- 《解脫道上》，溫宗堃譯，台北：內觀禪修籌備處，2008年。
- 《佛陀的勇士們》，溫宗堃等譯，台北：佛陀原始正法中心，2009年。
- 《念處觀——讓煩惱無從生起的馬哈希內觀禪法》，賴隆彥譯，台北：橡實文化，2007年。
- 昆達拉禪師著，《毗婆舍那實修教學》，溫宗堃、何孟玲譯，台北：南山放生寺，2008年。
- 向智長老著，《正念之道：念處經基礎修心手冊》，賴隆彥譯，台北：橡樹林，2006年。
- 喜戒禪師著，《正念的四個練習》，賴隆彥譯，台北：橡樹林，2005年。
- 戒喜西亞多著，《馬哈希西亞多傳記》，溫宗堃、何孟玲譯，台北：佛陀原始正法中心。（預計2012年出版）。
- 恰宓禪師著，《毗婆舍那禪：開悟之道》，果儒譯，台北：慈善精舍，2009年。
- ，《邁向解脫涅槃的高速公路——毗婆舍那（四念住）實修方法》，德雄比丘譯，台北：清淨毗婆舍那禪修研習中心，2010年。
- 詮明法師著，《離苦得苦的正法》，智如比丘譯，桃園：諦觀世界，2009年。
- 戒諦臘禪師著，《諦觀法語集》，智如比丘譯，桃園：諦觀世界，2009年。
- 捨棄我禪師，《四念處內觀智慧禪法》，張振鵬、蔡偉恆合譯，台北：慈善精舍。（初版於1995年馬來西亞）
- 《Mahasi 毗婆舍那修法要》，金如是譯，網路電子檔，2008年。網址：  
<http://nt.med.ncku.edu.tw/biochem/lsn/newrain/books/Mahasi-Vipassana-Meditation-by-Sujiva-2009-0212.pdf>。2011/11/01。
- 達馬聶久著，《一生的旅程——班迪達西亞多傳記》，溫宗堃、何孟玲譯，台北：佛陀原始正法中心，2010年。
- 艾美·史密特著，《佛陀的女兒——蒂帕嬭》，周和君譯，台北：橡樹林，2003年。

## 附錄二：推廣馬哈希念處內觀禪法之單位、團體

- ◇ 佛陀原始正法中心 <http://www.mbscnn.org/>
- ◇ 香港慧觀禪修會 <http://www.hkims.org/>
- ◇ 過坑內觀禪修中心 <http://sonegood.blogspot.com/>
- ◇ 靈山禪寺 [http://www.tt034.org.tw/034\\_Index.htm](http://www.tt034.org.tw/034_Index.htm)
- ◇ 南山放生寺 <http://www.fangsheng.org.tw/>

## 附錄三：馬哈希念處內觀禪法之網路資源

- ◇ 馬哈希念處內觀聯盟 Google Group：  
[https://groups.google.com/forum/?hl=zh#!forum/mahasi\\_satipatthana\\_vipassana](https://groups.google.com/forum/?hl=zh#!forum/mahasi_satipatthana_vipassana)
- ◇ 馬哈希念處內觀聯盟 Facebook：  
<http://www.facebook.com/mahasi.satipatthana>
- ◇ 溫宗堃の風培基：[http://tkwen.theravada-chinese.org/Mahasi\\_sources.htm](http://tkwen.theravada-chinese.org/Mahasi_sources.htm)
- ◇ 马哈希四念处禅修论坛：<http://mahasi.5d6d.com/> (大陸)
- ◇ 上座部论坛．马哈希内观禅修：  
<http://theravada-china.org/forum-mahasi-1.html> (大陸)