





# 法的醫療

內觀治病的個案

馬哈希尊者 編著

(Venerable Mahāsi Sayādaw)

阿格祇多比丘 (Bhikkhu Aggacitta) 英譯

溫宗堃 中譯

佛陀教育基金會 印贈



## 目 錄

英譯序.....	P.04
中譯序.....	P.09
凡例.....	P.12
一、 佛陀如何治癒自己的疾病.....	P.13
二、 馬哈希尊者所述的兩個案例.....	P.23
長老治好自己的長年風疾	
藉由正念戒除酒癮	
三、蘇加塔尊者(Sayādaw U Sujata)所述的七個案例	P.27
1. 治好腹部腫瘤的禪修者	
2. 治好腫瘤的比丘	
3. 一位在家眾的大腫瘤消失	
4. 治好膝蓋關節炎的禪修者	
5. 腫塊消失的長老	
6. 氣喘痊癒的禪修者	
7. 禪修者去除白斑病的疹子、癢和疼痛	
四、 來自南迪雅尊者(Sayādaw U Nandiya)的個案	P.41
患不治之症者(hermiplegia 腳部局部癱瘓等)因內觀而痊癒	
案例 1. 暈眩、似氣喘的支氣管炎、瘧疾	
案例 2. 暈眩、痔瘡、泌尿系統疾病、黃疸、腰臀疼痛等	

案例 3. 腹部常感緊縮(constricting)的疼痛(腎結石)

案例 4. 暈眩、疲累、重聽

案例 5. 暈眩的病症(giddiness)

案例 6. 腹痛(腫塊 lumps)十年

案例 7. 腹痛多年

案例 8. 暈眩和疼痛

案例 9. 腸絞痛(intestinal colic)，胃顆腫瘤

案例 10. 腹部有個腫瘤

案例 11. 腹痛多年

案例 12. 暈眩和積水(hydrocele，陰囊腫大)等

案例 13. 腿局部癱瘓

案例 14. 腹積水(ascites)

案例 15. (a)痔瘡(piles) (b)耳聾 (c)積水三年，腹痛十年 (d)十年的積水(e)腳部局部癱瘓，且高血壓十年 (f)腿局部癱瘓一個月 (g)痔瘡 (h)一腳部分癱瘓約五年

案例 16. 腹部緊縮的疼痛；頭痛、腫瘤

案例 17. 精神疾病

馬哈希尊者的註解

## 五、在班迪達禪師(U Paṇḍita)指導下的一些禪修者的個

案 …………… P. 59

案例 1. 腹部腫塊(lump)

案例 2. 高血壓

案例 3. 心臟病

六、 在桑瓦拉禪師(U Samvara)指導下治癒疾病的個案 .....	P.64
個案 1. 腳踝骨折	
個案 2. 風疾(胸、背互相擠壓)	
個案 3. 頸背疼痛(一眼失去視覺功能)	
個案 4. 肩痛和背痛	
個案 5. 右大腿僵硬五年	
個案 6. 支氣管炎	
個案 7. 十一年胃病	
個案 8. 跌傷右大腿(疼痛)	
七、 疾病由於覺支而痊癒 .....	P.71
巴英術語彙編 .....	P.84
中譯後記.....	P.74

## 英譯序

1974 年馬哈希尊者曾在仰光大學為學生們講說內觀修行，那次演講的內容經整理後編輯成書<sup>1</sup>，兩年後(1976)，馬哈希尊者為該書增編一個附錄，本書即是此附錄的英譯。讀者閱讀此書時將會發現，馬哈希尊者所撰寫的前言與結語部分，是相當學術性的作品，正文部分則是資深禪修老師們 (*kammaṭṭhānācariya*) 所經驗或所指導而紀錄下來的事蹟，描述禪修者在為法精進時，治癒自身疾病的事例。

翻譯的一個重要原則是譯本要忠於原稿，因此譯者一方面避免過於直譯的危險，但仍盡可能地堅守忠於原稿的原則。尤其將巴利文逐譯為英文時，譯者保留原書裡的 Nissaya 方式——緬甸巴利學者慣用的一種翻譯方式。雖然 Nissaya 尚不是完全的巴、緬逐詞對譯，但已相當接近，因為每個巴利詞彙都有一個相對應的緬文。使用此方式進行翻譯時，在巴利詞彙之後即跟著緬文譯詞〔二者間廁編

---

<sup>1</sup> 即 Mahāsi Sayādaw, (2000) *A Discourse on Vipassanā*  
《內觀講座》. Trans. Dr. Ko Gyi. 2nd ed. Yangon:  
Buddhasāsanaṅgaha Organization. °



排〕，且會將巴利語序依緬語語序重新安排，以便讓緬文譯文仍然流暢可讀。[ii]之所以能這麼做的原因，一般而言，乃緬文的句法結構通常和巴利句法結構相近，英文句法則不然。乍看之下，這種翻譯方式或許有過於拘謹、賣弄學問之嫌；然而事實上，與一般的翻譯相比，這種方式讓譯者擁有較多的空間使其翻譯更加精確、清楚，同時也可使有能力閱讀巴利文的讀者評鑑其譯文。而本書的編排方式，能讓一般讀者完全略過巴利原文而流暢地閱讀英譯。譯者的想法是，上述的優點遠超過必須重排巴利語序所帶來的不便。

譯者也藉此機會，嘗試用另一種幾近直譯的方式，翻譯緬文的一些常用字詞。如此做不為標新立異，而是要讓讀者也能欣賞緬文字彙的豐富性。舉例來說，一般的英譯詞「冥想」(meditation)，其實並不能充分傳達「為法努力」(dhamma-striving)或「努力修習正念」(striving-in-mindfulness)的特殊義涵，還可能由於其多義而被人誤解，尤其是那些未曾修習內觀的人。我們會在適當的註腳裡指出並討論這類譯語，除了說明某些外國人無法理解的緬文含義之外，也會針對某些英文字，[iii]如“ultimate”〔究竟〕或“mindfulness”〔念〕下明確的定義，避免在語義上可能產生的爭論。

譯文中所引的巴利文以斜體表示，如緬文原書一樣，不予翻譯。長久以來，部分的這些巴利語詞已深入緬甸的語言與文化中，成爲今日的常用語，在緬甸某些信仰虔敬的佛教化區裡尤其如此。因此，若用一般的英文用語替代這些語詞，不是不恰當，就是會爲不熟悉(上座部)佛教義理與實踐的一般讀者帶來困擾。顧及此，我們增補一個「巴英術語彙編」，專門用以解釋基本的(上座部)佛教用語。並盡可能地讓解釋明白易懂：先鋪陳出根本的理論架構，再適時地將讀者帶到實踐的層面。在巴利語詞的解釋中，若再出現另一個以斜體標示的巴利文，此時即表示該〔以斜體標示的〕巴利文之語義，在術語彙編的其他地方曾被解釋過。

之所以翻譯這附錄，其用意是想要激勵剛踏入內觀修行世界的英語讀者，尤其是那些不能在資深禪修老師的指導與鼓勵下，進行爲期數週或數月的密集禪修的人們，他們只能在疼痛、無聊、煩躁、昏沉的坐禪期間，不斷地奮鬥，試著激發自己逐漸降溫的興趣。[iv]然而，譯者完成譯文的草稿之後，發現書中的一些故事其實也能鼓舞內觀修行的“老參”，並提醒爾等應具備勇氣、毅力及耐心。再者，這些故事也可能誘導那些愛冒險的讀者，即使他們原本對解脫與證悟可能不怎麼有興趣，但卻可能因

實際修行內觀而對佛法有更深刻的理解，即便是一開始修行內觀的動機並不怎麼崇高，只是爲了治好困擾他們已久的長年疾病。希望這樣的誘導能成爲有效而善巧的方便，讓人們走上正確的道路，邁向正確的目的地。樂愛上座部教理的人，若想要尋找三藏、註、疏的經證來支持當代禪修者所說的經驗，也能在馬哈希尊者所寫的前言與結論裡找到答案。

最後，譯者想要向班迪達尊者(Sayādaw U Paṇḍitabhivamsa)，即仰光馬哈希禪修中心(Mahāsī Thathana Yeiktha)現任的教誡阿闍黎(Ovadācariya Sayādaw)，表達誠摯的謝意，感謝尊者幫助我們(以他慣常的簡潔而精確的方式)釐清一些譯自巴利文的緬文譯詞之義涵。譯者也要感謝已故的烏巴雷(U Ba Glay)博士，當時的佛教攝益協會(Buddha Sasana Nuggaha Organization)的副主席，感謝他的鼓勵，並提供我們一些緬甸醫學術語的對應英譯，以及緬甸專有名詞的羅馬拼音方式。當譯者回到馬來西亞準備進行譯稿二校的期間(1982年4月6日)，也受惠於當時在Tanjung Rambutan精神病院(Psychiatric Hospital)任職的幾位緬甸海外流亡醫師，他們幫助我們檢查、確認或補充[v]一些緬甸才有的疾病、症狀的名稱之英譯。優婆塞 Lim Koon Leng 居士，是我居住的道場的護持者，也是上述醫院的職員，在

他的居中協助之下，才得以有此殊勝的助緣。雖然譯者和那幾位醫師未曾謀面，但譯者在此必須誠心地向諸位善人說聲「善哉」(sādhu)。

譯者也要感謝優婆夷 Hoe Soon Ying 和 Lee Saw Ean 居士，由於她們的協助而有清晰整齊的打字稿，讓譯者看到許多翻譯上的缺失並藉以修正。其後，那編改過的打字稿由優婆夷 Goh Poay Hoon 作進一步的編輯處理，以便交給佛教攝益協會審核。最後定稿的品質實歸功於 Goh Poay Hoon 居士的努力與耐心，她在編輯的過程中，做了許多修正與增補。再者，還要感謝達磨答加尊者 (U Dhammadhaja)(現在住於夏威夷的史帝芬史密斯)，誠蒙尊者在泰國密集禪修期間(1983年2月-3月)，撥冗閱讀譯稿並給予寶貴的意見。當然，也要感謝佛教攝益協會·仰光馬哈希禪修中心，允許我們在馬來西亞出版、流通此譯本。

比丘 阿格祇多(Bhikkhu Aggacitta)

1984年11月

## 中譯序

英譯本原名“Dhamma Therapy: Cases of Healing through Vipassanā”，原作者為已故緬甸馬哈希尊者(Venerable Mahāsī Sayādaw)，英譯者為馬來西亞的 Ven. Bhikkhu Aggacitta。本書旨在舉出疾病藉由內觀修行而得痊癒的一些個案，就此揭示內觀修行與療癒疾病的密切關係，以及內觀治病在巴利佛典中的經證。

馬哈希尊者(1904-1982)可說是二十世紀緬甸乃至上座部佛教國家中，最重要的禪師之一。馬哈希系統的內觀禪法，二十世紀中葉，在緬甸政府的支持下成為緬甸境內弘揚最廣的內觀傳統；也由於其內觀方法的精確、有效，因而帶動了上座部佛教內觀修行的一股風潮。緬甸第六次聖典結集(1952-1954)時，馬哈希尊者擔任類似於第一次結集時大迦葉尊者的「提問者」角色，以巴利語和擔任如阿難尊者「答覆者」角色的明貢三藏法師(Mingun Tipiṭakadhāra Sayādaw, U Vicittasara, 1911-1992)，進行結集問答。馬哈希尊者不僅以禪師的身分聞名，同時也是著作等身的上座部佛教學者，其作品約有七十六本，重要的代表作如凡八百餘頁的《內觀方法》、《禪修老師的記錄》、四冊《清淨道論

大疏鈔》(*Visuddhimagga-mahāṭīkā*)之緬、巴對照翻譯(*Nissaya*)，以及以巴利文撰著的《清淨道論序》(*Visuddhimagganidānakathā*，此書已收入於 VRI 出版的 CSCD)和《清淨智論》(*Visuddhiñāṇakathā*)。

閱讀馬哈希尊者的著述之時，讀者不難發現尊者的著作有一特色，即總是將「教理研究」與「修行實踐」結合，以教理引導修行，並從修行的角度詮釋教理。總的來說，教、行相輔相成這一特點，可謂是尊者著作的最珍貴之處。

譯者很高興得以閱讀並中譯這本著述，因為對譯者而言，它傳達了一個重要的訊息：佛陀所教導的內觀修行能夠為眾生同時帶來身、心二方面的利益，以及世間與出世間的利益；更重要的是，在佛滅兩千多年後的今日，我們仍然有幸能夠學習佛陀當初的教法，以及獲得實際有效的修行指導。

在此，譯者要感謝智光法師(U Ñāṇaramsi)，2000 年 8 月，譯者到緬甸恰宓莫比禪修中心學習時，法師耐心地指導譯者內觀的修行方法。另外，譯者要感謝宗善法師，由於他的鼓勵，譯者才興起翻譯此書的善法欲。譯者要特別感謝何孟玲居士，她幫忙校對、潤飾初稿譯文，使譯文變得更為流暢、可讀。再者，開印法師、明法法師及果儒法師也撥冗提供許多寶貴的意見，譯者在此一併致謝。無論

如何，譯稿仍可能有迻譯不夠精確或字詞誤植等的錯誤(譯本中的緬甸地名、人名等，希望將來能提供更精確的音譯讀法)，譯者對此理當自負文責，並懇請讀者包涵、見諒，不吝指正。最後，願此翻譯的功德成爲證得道智、果智的助緣，並願以此功德迴向給譯者的父母、師長、親人、朋友、所有的讀者，及一切有情眾生。

溫宗堃

2005年2月，布里斯本

## 凡 例

- 一、英譯本原書爲文末註，本書改採隨頁註。
- 二、爲方便讀者對照原文，故於本書文中附上英譯本原書頁碼，以外加小方括號表示。如“[40]”，指自此處以下爲原書之第 40 頁。
- 三、註腳編號前若記有「\*」符號，表示英譯本原書註腳；註腳前未作「\*」符號者，則爲本書新添之補註。
- 四、文中之圓括號“( )”爲英譯本原有；方括號“[ ]”則是本書中譯時補充的資料(另如巴利文中的小方括號“[ ]”，乃爲補充巴利原文)。
- 五、文中所引用的巴利原文部分，重新援引印度「內觀研究所」(VRI)出版的緬甸第六次聖典結集版光碟(CSCD)。引用三藏時，附上 PTS 版的冊數、頁碼之標示；引用註釋文獻時，附上緬甸版的冊數、頁碼。
- 六、巴利文獻的略語如下：S 表《相應部》；D 表《長部》；Sv 表《善吉祥光》=《長部註》；Sv-pt 表《善吉祥光古疏》=《長部古疏》；Spk 表《顯揚真義》=《相應部註》；Spk-pt 表《顯揚真義古疏》=《相應部古疏》。如 D II 99，表示《長部》第 2 冊第 99 頁。



## 一、 佛陀如何治癒自己的疾病

佛陀在第四十五次，即最後一次雨安居時，住在毗舍離(Vesāli)的魏盧瓦村(Veḷuva)。《長部·小品》及《相應部·小品》皆記載，佛陀當時患了一場大病，但最後透過「法的醫療」(Dhamma-therapy)而得痊癒：

*Atho kho bhagavato vassūpagatassa kharo  
ābādho uppajji, bāḷhā vedanā vattanti  
māraṇantikā. Tā sudam̃ Bhagavā sato  
sampajāno adhvāsesi avihaññamāno.*<sup>2</sup>

[ 逐詞對照翻譯(Nissaya) ]

atho kho：在(魏盧瓦村開始結夏安居的)那時候，

kharo：嚴重的

ābādho：疾病

uppajji：生起

vassūpagatassa：在開始結夏的

Bhagavato：世尊身上。

---

<sup>2</sup> D II 99 / D.16.Mahāparinibbānasuttam̃ 大般涅槃經；  
S V 152 / S.49:9 病。

bāḷhā：劇烈〔且〕

māraṇantikā：幾乎致命的

vedanā：苦受

vattanti：轉起。

Bhagavā：〔但是，〕世尊

avihaññamāno：未受惱害，

[sudaṃ]：〔只是純粹地〕

sato<sup>\*1</sup>：具念

sampajāno：正知，

adhivāsesi：忍受

tā：那些難以忍耐的苦受。[2]

---

\*1 “sati”常被英譯為“(mindfulness)”(念)和“recollection”(回憶)。  
緬甸的巴利學者通常把它譯作「記得、回想」(recall)(或者「標記」(getting the mark))。“sati”這個字已被納入緬語，並和其它緬語結合使用，它的意思包含：記得，注意、小心，警告、告誡、提醒等等。「記得、回想」(recall)也許是較精確的譯語，事實上這譯語也得到阿毘達磨(Abhidhamma)的支持，就阿毘達磨來說，內觀修行的「念」(sati)，是以“剛逝去”的究竟法(paramattha)為所緣。從心識剎那的時間單位來說，而說「過去」。然而，唯有佛陀才能直接觀察到心識剎那這樣微細的法。無論如何，在實際修行內觀的場合，這樣正式的譯語可能會引起不必要的困惑與誤解。因此，馬哈希尊者指出，「“sati”是指，見、聽等現象生起時，對這些現象的觀察」。在此應注意，內觀修行時所強調的「當下」(here and now)是指(對自身名色法的)覺知生起的那時候，而不是指阿毘達磨所論述的，從心識剎那的那種時間觀念下所說的「當下」。

上述所引經文，乃記載世尊如何具念正知地保持忍耐。



註釋書(aṭṭhakathā)進一步說明世尊如何不被身苦惱害的情形：

*[sato sampajāno adhvāsesī] satim  
sūpaṭṭhitam katvā ñāṇena paricchinditvā  
adhivāsesi.<sup>3</sup>*

[ 逐詞對照翻譯(Nissaya) ]

katvā：引發

satim：正念

sūpaṭṭhitam<sup>\*2</sup>：令它清楚地顯現(也就是，善巧地引生正念)，

ñāṇena：(並且，)以(內觀)智慧

paricchinditvā：辨別(苦受的本質)而

adhivāsesi：忍耐。

<sup>3</sup> 《長部註》Sv II 136-7;《顯揚心義》(Sāratthappakāsinī) Spk III 236。

<sup>\*2</sup> 馬哈希禪修中心的一位資深學者兼業處阿闍黎，進一步說明“sūpaṭṭhitam”的意思：「正確地(su-, properly)抓住(upa-, stick to)所緣，且安住於所緣之上」。

進一步地，疏鈔註解「以智慧辨別」(*ñāṇena paricchinditvā*)時說：「當苦受壞滅時，以(內觀)智慧辨別苦受的剎那性、苦性與無我性。」<sup>4</sup>再者，註解「忍耐」(*adhivāsesi*)時說：「克服那些苦受，藉由觀察(被內觀)所領悟的真實本質(即，無常、苦、或無我)，接受、忍耐這些身內的苦受。他並未被那些苦受擊敗。」<sup>5</sup>。

[*Avihaññamānoti*]      *vedanānuvattanavasena*  
*aparāparam*      *parivattanam*      *akaronto*  
*apīḷiyamāno adukkhiyamānova adhivāsesi.*

[ 逐詞對照翻譯(Nissaya) ]

Vedanānuvattanavasena：由於跟隨著苦受，〔譯  
按：由於隨觀苦受〕

akaronto：他並未做

aparāparam：經常的

parivattanam：移動(動作)，[3]

apīḷiyamāno：他(像是)未被壓迫、

---

<sup>4</sup> 《長部古疏》 Sv-pt II 144: *ñāṇena paricchinditvāti vedanānam khaṇikataṃ, dukkhataṃ, attasuññatañca yāthāvato ñāṇena paricchijja parituletvā* °

<sup>5</sup> 《長部古疏》 Sv-pt II 144: *Adhivāsesīti tā abhivhavanto yathā-parimadditākāra-sallakkhaṇena attani āropetvā vāsesi, na tāhi abhivhuyamāno* °

adukkhiyamāno iva：未受苦痛(一樣)地  
adhivāsesi：保持忍耐。

以上是依據註釋書(*aṭṭhakathā*)和疏鈔(*ṭīkā*)所做的解釋。今日，當禪修者(yogis)以正念觀察「痛、痛」，洞察到苦受剎那剎那生起與滅壞的現象之時，他可能會體驗疼痛的紓緩或完全無痛的舒適狀態。禪修者的實際體驗，顯然符合上述巴利註、疏的解釋。



回到經典的記述。經文接著說：

*Atha kho Bhagavato etadahosi- “na kho  
metaṃ patirūpaṃ, yvāhaṃ anāmantetvā  
upaṭṭhāke anapaloketvā bhikkhusaṅghaṃ  
parinibbāyeyyaṃ. Yaṃnūnāhaṃ imaṃ  
ābādhaṃ vīriyena paṭipañāmetvā  
jīvitasāṅkhāraṃ adhiṭṭhāya vihareyyan”ti.*<sup>6</sup>  
〔逐詞對照翻譯(Nissaya)〕

atha kho：那時候，  
Bhagavato：世尊

---

<sup>6</sup> D II 99 / D.16.Mahāparinibbānasuttaṃ 大般涅槃經

etad ahosi : 想到 :

“yvāhaṃ parinibbāyeyyaṃ : 「如果我入般涅槃，  
anāmantetvā : 而沒有告知

upaṭṭhāke : (我的)侍者、  
anapaloketvā : 沒有通知

bhikkhusaṅghaṃ : 比丘僧團，  
me : (那麼，)我的

etaṃ : 這個(做法)

na kho patirūpaṃ : 將是不恰當的。[4]

Yaṃnūnāhaṃ : 我應該

vīriyena : 透過精進

paṭipañāmetvā : 去除

imaṃ ābādhaṃ : 這個疾病，

adhiṭṭhāya : 著手

jīvitasāṅkhāraṃ : 修復生命力<sup>\*3</sup>

vihareyyan”ti : 而安住。

關於此段經文，註書如此詮釋：註書指出，有兩種「精進」，一種和「內觀」有關、另一種和「果等至」(*phalasampatti*)有關<sup>7</sup>。經典此處所說的「精

---

<sup>\*3</sup> 換句話說，就是「著手恢復繼續存活的能力…」。

<sup>7</sup> 《長部註》Sv II 137: *Vīriyenāti pubbabhāgavīriyena ceva phalasaṃpattivīriyena ca*。

進」較不可能指「果等至」，因為「果等至」只是「聖道」的結果，因內觀的力量而生起。換言之，此處所指乃是內觀修行的精進，這一點應是很清楚的。

經典接著說：

*Atha kho Bhagavā taṃ ābādhaṃ vīriyena paṭipañāmetvā jīvitasāṅkhāraṃ adhiṭṭhāya vihāsi. Atha kho Bhagavato so ābādho paṭipassambhi.*<sup>8</sup>

[ 逐詞對照翻譯(Nissaya) ]

Atha kho：（如此思惟後）那時

Bhagavā：世尊

vīriyena：透過精進

paṭipañāmetvā：去除

taṃ ābādhaṃ：那疾病，

adhiṭṭhāya：著手

jīvitasāṅkhāraṃ：修補生命力，

vihāsi：而安住。

Atha kho：於是，

Bhagavato so ābādho：世尊的疾病

paṭipassambhi：止滅(也就是，痊癒)。[5]

---

<sup>8</sup> D II 99 / D.16.Mahāparinibbānasuttam 大般涅槃經



關於此段經文，註書進一步解釋〔世尊的〕疾病如何得癒：

*Bhagavā taṃ divasaṃ mahābodhipallaṅke  
abhinavavipassanaṃ paṭṭhapento viya  
rūpasattakaṃ arūpasattakaṃ niggumbaṃ  
nijjaṭaṃ katvā cuddasahākārehi sannētvā  
mahāvipassanāya vedanaṃ  
vikkhambhetvā.*<sup>9</sup>

〔逐詞對照翻譯(Nissaya)〕

taṃ divasaṃ：在那一天(可能是四月(Wāso)<sup>10</sup>  
的第一個月虧日)

Bhagavā：世尊

viya：如同

mahābodhipallaṅke：過去在大菩提樹下

paṭṭhapento：修習

abhinavavipassanaṃ：新(發現)的內觀一樣，

niggumbaṃ：無礙、

nijjaṭaṃ：無結地

<sup>9</sup> 《長部註》 Sv II 137。

<sup>10</sup> Wāso 是緬曆的第四個月份。



katvā：實踐  
rūpasattakaṃ：色法的七種觀(以及)  
arūpasattakaṃ：非色法的七種觀；  
sannetvā：混合操作  
cuddasahākārehi：十四種觀之後，  
mahāvīpassanāya：藉由摩訶毗婆舍那〔=大內觀〕，  
vikkhambhetvā：鎮伏  
vedanaṃ：(疾病的)苦受，[6]

至此，內觀能夠去除苦受，應是很清楚的。  
註釋書接著說：

*“dasamāse mā uppajjitthā”ti samāpattim  
samāpajji. Samāpattivikkhambhitā vedanā  
dasamāse na uppajji yeva.*<sup>11</sup>

〔逐詞對照翻譯(Nissaya)〕

“dasamāse mā uppajjitthā”：「願這些(苦受)在十個  
月內不再生起，」

ti：如是作願之後，  
samāpajji samāpattim：〔世尊〕進入果等至。  
vedanā：(疾病的)苦受  
samāpattivikkhambhitā：被果等至所鎮伏，  
dasamāse：在十個月內，

---

<sup>11</sup> 《長部註》 Sv II 137。

na uppajji yeva：都未生起。

---

巴利聖典和註書已清楚地顯示，「內觀修行」和「果等至」皆可去除〔身體的〕苦受。因此，我們應記住，聖者(*ariya*)可用兩種方式去除苦受，即「內觀」和「果等至」；凡夫(*puthujjana*)則只能藉由內觀去除苦受。下一章所提到的實際故事也將指出，人們有可能藉由內觀修行來治療疾病、降伏苦受。

## 二、馬哈希尊者所述的兩個案例

### 長老治好自己的長年風疾

[7]大約 1945 年的時候，在謝昆村(Seik Khun)西北，約四英哩遠的雷昆村(Leik Khun)裡，有位長老，他在聽聞馬哈希的內觀方法之後，便於自己的寺院裡自行努力修行正念 (strove-in-mindfulness)<sup>\*5</sup>，幾天之後，他就獲得殊勝的內觀定力與觀智，同時，已困擾他超過二十年的長期「風疾」(wind disease)<sup>\*6</sup>也得以完全痊癒。當長老十八歲仍是個沙彌的時候，他就受到這慢性病的侵襲，需要每日服藥、按摩。此外，他還有風濕痛，也需要每日按摩。

在他致力修習內觀時，這些疾病消失無蹤，自

---

<sup>\*5</sup> 此通常被英譯作「冥想」(to meditate)，緬甸語的字面意思是「努力觀察(或注意)」(to observe-note(or mark)-strive)。(也見註\*7)在佛教禪修(meditation)領域裡，「念」(mindfulness)是最常被談到的術語，趁未進入語義的爭論之前，請知道此書中，「念」這個字意指「在心中觀察」。

<sup>\*6</sup> 一位緬甸醫師認為，與此詞約略對應的英文是「胃病」(gastric troubles)。但是，另一位醫師認為，在西方醫學的分類裡其實找不到此緬文的對應術語，精確地說，這個詞的意思乃指「胃脹氣所導致的疼痛」。

此之後，他的健康狀況良好，不再需要依賴醫藥或按摩。我們從他的弟子的轉述得知，因為那位長老深信，如果依照念處隨觀的技巧進行觀察，無論何種疾病都會痊癒，所以當他生病或有任何不舒適時，他總是憑藉「法的醫療」(Dhamma-therapy)而不仰賴一般的醫藥。當他的弟子生病時，他也教導、建議他們修習「念處」修行(*satipaṭṭhāna*)來改善。

[8]

## 藉由正念戒除酒癮

謝昆村出生的蒙麻(Maung Ma)，住在他出生地西方約二英哩遠的章丹村(Zaung Dan)。他年輕，已婚，喝棕櫚酒成癮。約 1945 年的時候，他那些曾在馬哈希寺“為法精進”<sup>\*7</sup>的兄弟姐妹，勸告他應該修行。他答應且約定好一個日子打算開始為法精進。但是，到了約定的那一天，當他的兄弟姐妹來找他去密集禪修時，他們發現他已喝醉。於是隔天一大早，他們在蒙麻開始喝酒前即護送他到禪堂(*kammaṭṭhāna*<sup>\*8</sup> hut)。之後，蒙麻遵循馬哈希尊者

---

<sup>\*7</sup> 「為法精進」(striving for the Dhamma)，或者「法精勤」(Dhamma-striving)的緬甸原文，意思是需要充分精進力、毅力的禪修實踐。

<sup>\*8</sup> 參考巴英術語彙編。

的教導努力禪修，不僅法喜充滿地不想離開寺院，並且表達了想出家作比丘的意願。

業處阿闍黎勸他說：「因為你還有家庭，應回去完成你的義務，下回，時間到了再出家。」然後便送他回家。

蒙麻的確很尊重正法。據說，即便他肩負貨物叫賣商品時，他也保持正念不斷；在收割稻穀時也是如此，每一刈，他都會試著觀察至少三次。有一回他懷疑自己是否還愛喝棕櫚酒，於是去嗅了一大杯酒的酒味後，迅速地檢查自己的心，看自己是否有任何想喝酒的欲望。似乎就在這樣的作觀四、五、六次之後，內觀智生起，並且聚集能量，進入某種「止息的狀態」(cessation experience)<sup>\*9</sup>。

後來，當蒙麻生了一場致命的疾病而遭受極劇烈的病苦時，他並未將寶貴的正念擱在一旁。在臨終的那一晚，他一邊保持正念觀察、一邊告訴他的妻子：[9]「啊！現在我的腳，從腳踝到膝蓋已無生命跡象，只有膝蓋以上有生命跡象。(這個敘述是對死亡經驗的生動描述，用佛教術語來說，是在描述色命根(*rūpajivitindriya*)或業生色(*kammajarūpa*)壞滅的過程。)啊！現在只剩下臀部以上有生命跡

---

<sup>\*9</sup> 這個可能被認為是含糊籠統的措詞，通常是指「涅槃」(*nibbāna*)的體驗。

象，…到肚臍…到胸部、心臟。」他逐步地描述當下自己身體所發生的變化。

最後他說：「我快死了！不用害怕死亡。有一天你們也會死。記得臨死時也要爲法精進…」的確，對妻子說完話之後，他就盍然逝世了。

這個案例說明，「法的醫療」如何助人戒除酒癮，乃至具念正知直到死亡前的最後一刻。

### 三、蘇加塔尊者(Sayādaw U Sujata)所述的七個案例

#### 1. 治好腹部腫瘤的禪修者

緬曆 1324 年 6 月(Tawthalin)的第三個月盈日(約西元 1962 年 9 月)，從仰光塔美(Ta Mew)來的杜卿對(Do Kin Thwe) 女士，開始在馬哈希禪修中心(Thathana Yeiktha)爲法精進。三天後，我〔蘇加塔尊者〕看見一群禪修者圍在她身旁替她按摩。

我問：「發生什麼事？」杜卿對回答說：「我很痛，因爲腹部裡長了一顆腫瘤，所以不能久坐。我在家裡也是這樣，若朋友來聊天，約坐半小時後我就必須離開去按摩一會兒以減輕痛苦。我到醫院檢查，醫師說是肚子裡有一個大腫瘤(tumour)，必須動手術摘除。這是四年前的事了。今年醫師說：『不行再耽擱，必須要動手術。』但是我心想，我有可能在手術進行時死亡，況且，我還沒有證得可作爲依靠處的法(Dhamma)，因此我決定必須爲法精進，所以來到這裡。現在，勉強打坐一小時後，肚子就痛得很厲害…。」

我說：「妳在一開始時沒有讓我知道這件事。佛陀在《大念處經》(Mahāsatipaṭṭhānasutta)就說過，無論行、住、坐、臥，都可以保持正念。就妳

的情形而言，爲了避免腹部的疼痛，可以在坐時倚著牆，[11]或坐在有靠背的椅子上，甚至可以躺著修習正念。不妨選一個較不會痛的姿勢，坐著，或者躺著，以便保持正念。當妳的定力和內觀智生起時，腫瘤有可能會消失。」我向她指出了這一點。

她回答：「我會按照尊者的教導持續努力。但是目前我想先回家一趟，到醫院去檢查一下。」我答應了她的請求。

經檢查後，醫生告訴她說：「妳應該動手術摘除它。不應繼續坐下去(爲法精進)。如果再禪坐下去，妳可能會送命！」回家兩天後，她再次來到禪修中心，且告訴我這件事。

「這麼的話，妳應該繼續努力；是否會死，或者腫瘤是否會消失，我們以後便會知道。如果妳想坐在椅子上、或者想靠著牆而坐，都行，甚至也可以躺著修習正念。吃飯時，當妳用手指準備食物，拿取、舉起食物，張嘴，放入口中，咀嚼，吞食的時候，都應該持續以正念觀察這一切動作。此方式符合佛陀的教導(也就是，*asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī hoti*<sup>12</sup>)，而馬哈希尊者也據此解釋說，那樣地觀察就是在修習內觀…。」

---

<sup>12</sup> D II 292：「在吃、喝、消化（食物）與嚐味時，保持正知」。



杜卿對依上述的指示持續爲法精進。約十五天後，當她正念地用餐時，她聞到一股不確定是從何處傳來的惡臭，思考了一下，她想，一定是因爲她的腫瘤。

「如果是這樣，那麼你的腫瘤可能碎裂了！」我提醒她並繼續給予她鼓勵。[12]確實如我所說的，她的腫瘤逐漸瓦解，最後完全消失。對此，杜卿對非常高興。當她回醫院再作檢查時，醫師感到很訝異地問道：

「哇！腫瘤不見了！妳做了什麼嗎？」

她得意地回答：「我在馬哈希禪修中心爲法精進。瞧！雖然你說過，若我繼續打坐的話可能會送命，然而我非但沒死，甚至現在我的腫瘤完全消失了！」

那醫師說：「是真的嗎？這樣子看來，妳的法確實是個奇蹟！」（那醫師似乎是個印度人。）

## 2. 治好腫瘤的比丘

一位有八年戒臘的比丘，從雪布鎮(Shwe Bo)的慶巴村(Kin Byar)來到仰光馬哈希禪修中心，從緬曆1336年8月(Tazaungmon)的第三個月盈日（約西元1974年11月）開始爲法精進。他的法名叫作索巴那(U Sobhana)，自從他十七歲仍是沙彌時，就因腹部

的腫瘤(tumour)而受苦。尤其是用餐後，腫瘤會撐起右腹部，讓他幾乎不能坐著。若別無選擇，他會用手壓住腫瘤所在的部位，這樣才能勉強坐著。很多人建議他應該去接受治療，動手術割除它，但是因為害怕動手術，所以他就一直擱著。

到仰光馬哈希禪修中心參加第一次密集禪修期間，他在用完餐後並不躺下休息，而會直接到戒堂(Sīmā Hall)繼續為法精進。[13]坐禪時，他會用手按著長腫瘤的地方。約二十天的精勤努力後，他發現他可以輕鬆地坐著且具備很好的正念，不再需要(於用完餐的第一坐)用手壓住長腫瘤的部位，這時他才明白，腫瘤已經消失。他可以持續打坐超過三小時，而且會有五天的時間是日夜保持正念不斷，未躺下睡覺。禪修的第四十五天，他獲得允許能夠聆聽「內觀階智」錄音帶(Nyanzin)<sup>\*10</sup>。直到現在，索巴那仍

---

<sup>\*10</sup> 馬哈希傳統所訓練出來的業處阿闍黎(kammaṭṭhānācariya，禪修老師)，一般而言不會去評定禪修學員的內觀成就(attainment in insight)，尤其是印證出世間成就(supramundane achievement)。這麼做是健康而謙卑地承認我們的能力不足，因為只有正等覺佛陀才有能力確定其他人的成就。於是，為了讓已深入正法的禪修者瞭解自己在法上所在的位置，馬哈希禪修中心隔週會播放一次馬哈希尊者為時三小時的開示，叫作“Nyanzin”。「內觀的進展」(The progress of insight)。此開示仔細地描述禪修者在不同的內觀階智時，所歷經的實際經驗。只有禪修成

是仰光馬哈希禪修中心的住眾，繼續著他的工作。他一直都很健康，腫瘤也未曾復發。

### 3. 一位在家眾的大腫瘤消失

四十五歲，住在毛淡棉(Moulmein)帶文晴(Daing Wun Kwin)的烏翁雪(U Aung Shwe)，腹部長了很大的腫瘤(tumour)。他去醫院接受檢查，醫師的診斷是必須接受手術治療。爲了在動手術之前能證得真正可依靠的法，他在緬曆 1330 年 3 月(Nayon)的第五個月虧日(約西元 1968 年 6 月)來到仰光馬哈希禪修中心(Mahāsī Thathana Yeiktha)。有一天，在努力修習正念時，他藉由內觀，了知腹部裡的腫瘤突然爆破、碎裂，然後湧出的血迅速地排出，那影相好像是真正用耳聽到，用眼看到地歷歷在前。自此之後，腫瘤竟痊癒了！往後他持續爲法精進，並圓滿成就所有的內觀智。直到今日，他仍健康、快樂地在「教」(pariyatti)和「行」(paṭipatti)二個領域上爲佛法服務。[14]

---

果受業處阿闍黎肯定、且由阿闍黎親自推薦的禪修者，才有機會聽聞此錄音開示。

#### 4. 治好膝蓋關節炎的禪修者

在緬曆 1313 年，5 月(Wagaung)第一個月虧日(約西元 1951 年 8 月)時，四十歲的古緬松(Ko Mya Saung)來到馬哈希道場的一個分部——明干禪修中心(Myin Gyan Yeiktha)，開始在禪師的指導下為法精進。那時，古緬松罹患膝蓋關節炎已有五年的時間，儘管看過許多醫生，但疾病仍未能治癒。某次，終為出離心(*samvega*)所推動，他來到明干禪修中心。在這段努力修行的期間，他的膝蓋疼痛腫脹，而且愈是觀察那疼痛，疼痛就愈加劇烈。無論如何，他仍是依照禪師的指導，毫不鬆懈地觀察那疼痛。不過，在持續觀察下，那疼痛漸變得極難忍受以至讓他掉下眼淚，而且他的身體也會被拋向前或向後，或者突然不雅地向上抽搐，這情形持續了約四天。其後，某次在他持續地正念觀照時，他看到自己的膝蓋和骨頭爆裂(的影相 vision)，當下他驚恐地大叫「啊！它破裂了！我的膝蓋破裂了！」

經歷了這事之後，他不敢再修習正念。但是在禪師的鼓勵下，他又重新開始修行，最後，膝蓋的腫痛完全消失，他再也不受關節炎所苦。

## 5. 腫塊消失的長老

有位來自明干(Myin Gyan)西北邊的那達遊寺(Nga Da Yaw)的蘇馬那尊者(Sayādaw U Sumana)，在緬曆 1319 年閏 4 月(the second Wāso)<sup>13</sup>的第二個月盈日(約西元 1957 年 8 月)來到明干禪修中心為法精進。那時尊者的腹部有一個大腫塊(large lump)，平日須忍受難忍的痛苦。[15]雖然經過許多醫師的治療，但也只能夠獲得短暫的舒適，而無法將它完全治癒。因此，受出離心(samvega)所驅使，他決定來禪修中心為法精進。

當他在密集禪修時，仿如有四個施咒的巫師(spelling-casting witches)不斷地騷擾他，推他、拉他、扯他、搖晃他。他說他甚至可以看到他們的形相。當他堅持繼續作觀察時，他的腹部感到極難忍的緊縮感與疼痛，對此，他因為心生畏懼，而興起想要回家的念頭。那時明干耶克塔尊者(Myin Gyan Yeiktha Sayādaw)對他開示說：

「不要害怕！疼痛終會消失。以正念觀察來克服疼痛。持續地以正念作觀察就是在修習七覺支

---

<sup>13</sup> 緬曆類似於中國的陰曆，乃以月球繞行地球一周計一個月，故每年約 354 天，不同於陽曆採太陽系統而每年有 365 天。因此大約每隔三年，經緬甸傳統天文委員會的勘定，會於 Wāso 月作閏月處理，而有連續的兩個 Wāso 月。

(*sattasambojjhāṅga*)…如果你真的害怕，我們會找人看顧著你…。」

獲得禪修老師的鼓勵與保證，蘇馬那尊者改變原本要回家的念頭，繼續努力修行。有一天早上，他感到腹部生起一陣劇烈的疼痛，於是到後院如廁。那時，他發現他排出綠、紅、黃、藍四色的糞便和液體，此後即感到身體輕盈。此時，他徹底地治好他的疾病。他興高采烈地跑到禪師那裡說：

「痛不見了！完全不見了！他們消失了！」

就這樣，蘇馬那尊者於緬曆 1319 年閏 4 月(Wāso)的第二月盈日開始為法精進，到五月時(Wagaung)他的病便痊癒了。恢復健康後，他繼續留在禪修中心用功，直到雨安居結束。[16]

## 6. 氣喘痊癒的禪修者

烏翁明(U Aung Myint)住在明干村東方的雷迪村(Le Thit)，在緬曆 1326 年 6 月(Tawthalin)的第七個月虧日(約西元 1964 年 9 月)來到明干禪修中心為法精進。那時，他已罹患氣喘(*astham*)約三十年之久。來到禪修中心，他把帶來的 30 元緬幣(*kyats*)交給禪師的淨人(*kappiya*)<sup>\*11</sup>，並告訴禪師說：

---

\*11 緬甸貨幣，1 恰(*kyat*)約等於 0.43 馬幣。在六十年代的緬

「如果我死了，請用這些錢辦理我的喪事。」

禪師向他保證說：「施主(dakagyi)<sup>\*12</sup>不用擔心！我會照料每件事。你只要精進用功就好了！」

六天爲法精進後，他的情況變得更糟。陣陣的氣喘與呼吸困難讓他整整兩天連粥都無法進食，也使他的身體變得非常虛弱，坐得垂頭無力像是個大駝背。其他禪修者靠過去幫助他，心想這個老人看起來就快死了，並向他們的禪師報告這情況。禪師鼓勵並教導那年老的禪修者觀察他的疲累。於是，烏翁明滿懷信心地開始觀察「累、累」；兩個小時後，輕安舒適的感覺完全取代了疲累。

約一星期以後，他舊病復發，整整三天無法吃粥。許多人認爲他就快死了。但禪師再次向他保證，疾病將會消失，鼓勵他繼續努力保持正念。聽到這話，圍在老人身旁的人說：

「他都快死了，怎麼可能再保持正念？」

然而烏翁明依循禪師的指示，持續專注保持正念，[17]結果，就如禪師所說的——他透過觀智，

---

甸鄉村，貨幣的價值較高、物價則相對地較低。按：2005年初，1US\$=約900kyat(緬幣)黑市價。

<sup>\*12</sup> 比丘(bhikkhu)稱呼在家信眾的客氣用語，從巴利文“dayaka”——布施者(護持比丘資具的人)——衍生而來。Dakagyi，意指「大施主」。

在心眼裡看見他的腹部爆開，各種顏色(綠、紅、黃、藍)的液體與腫塊(lumps)流了出來。

他驚訝地大叫：「師父！我的腹部爆開了！」

之後，他遵循禪師的指導，繼續修習正念，而氣喘宿疾已不再困擾他，因為它已完全痊癒。由於烏翁明曾出家作過比丘，所以他有很好的說法能力，這讓他得以在回家後向親朋好友流利無礙地弘揚正法(show the Dhamma)<sup>\*13</sup>。時至今日(西元 1973)年，他仍然健康地活著。

## 7. 禪修者去除白斑病的疹子、癢和疼痛

二十歲，住在仰光潘索唐路(Upper Pan Zo Tan Rd)九十號的毛威明(Maung Win Myint)，在緬曆 1336 年 5 月(Tazaungmon)的第四個月虧日(約西元 1974 年 11 月)，來到仰光馬哈希禪修中心開始為法精進。

「當剛滿十六歲時，我住在雪進(Shwe Gyin)，在那裡吃了許多包含野狗、蛇、蜥蜴肉，以及味道怪異的其它野味。一年之後，我的整個身體包含手部和腳部開始發癢，疼痛，我的血液變得混濁不清，

---

<sup>\*13</sup> 「弘揚正法」(to show the Dhamma)，是一緬甸用語的直譯，意思是「教導為法精進(禪修實踐)」。



我的皮膚長出白色的斑點。每天晚上我都睡不安穩，常常得半夜起來抓癢。因為這個疾病，我的課業總是落後，無法順利進展，

「我去找 Dr. M. J.，他為我整整治療了三個月。每天除了要吃藥之外，還要施打每針花費八元(kyat)的針劑，然而病仍沒治好。[18]

「之後，我去找一個皮膚病專家，Dr. K. L.，一樣是吃藥、打針，醫藥費每天要花費十元。兩個月後，一樣沒有見到顯著的療效。大多數的時間裡我必須忍受這難受的癢，只有在看戲或其他娛樂時我才有短暫的快樂時光。就這樣，從十六歲到二十歲的期間，我每天都必須忍受這種苦，連一天的豁免都沒有。

「1974年12月2日，我祖父送我到這個禪修中心讓我開始為法努力。我坐下修行兩分鐘後，就開始發癢，雖然我以正念觀察它，但是它並未消失。12月11日，那癢變得完全無法忍受，於是我就離開禪修中心。但是，即使回到家，那個癢仍然存在，我一下抓它，一下試著觀察它。後來我的祖父知道我離開禪修中心返家，便又再次送我回禪修中心。雖然並非真的想回去，但是我別無選擇。下午的時候，我見到禪師，告訴他說，我無法以正念作觀察，因為身體實在癢得令人無法忍受。」

禪師鼓勵著我：「用正念克服它。癢終究會消失的。你若花錢去打針，還需忍受札針之痛；但如果以正念作觀察，你不用花一毛錢，也不會感到任何痛苦。」

「受到禪師的鼓舞，我回去坐下午 4 點到 5 點的那枝香。不到五分鐘，身體就開始發癢。下定決心要克服它後，我便持續地觀察「癢、癢」。最後，它終於消失不見。我非常高興。晚上 6 點到 7 點的那枝香，癢又發作。這次，它更加劇烈，甚至讓我流下淚來。[19]雖然我堅持繼續保持正念地觀察它，身體像被附身一樣地顫抖，但是癢仍然存在。然後，我把注意力拉到腹部起伏，只觀察它的移動。這時候，原本的癢突然奇蹟似地停止了，我完全不知道這是怎麼發生的！」

「接下來的幾天，每次癢發作而加以觀察時它就會消失。我很高興，且更加喜愛打坐。12 月 20 日那天，癢又發作。一開始，即使我觀察它，它也不消失。我眼淚不自覺地掉下，同時汗流浹背。突然間，整個身體不斷地抽動。但是，我仍下定決心繼續保持正念，就是透過堅定地正念觀照，那個癢才完全消失怠盡。為何會有這種事，我完全不瞭解！」

「1975 年 1 月 10 日早上 3 點到 5 點的禪修期

間，我的腳、手臂、背部和頭部全部癢得很厲害，在正念觀察下，它們消失了。然而後來當我以正念作觀察時，整個身體突然又癢起來。堅定地觀照它時，整個癢受突然消失，就好像它從頭頂離開了身體一樣。過去那種不舒服的灼熱感也以同樣的方式消失不見。約 11 點時，沐浴後我到戶外打坐，一隻流浪狗過來坐在我的身邊。因為牠身上的臭味令人難以忍受，所以我就把牠趕走。但是當我回到房間時，那臭味卻未消散。」

「我心想『這臭味從哪裡來？』然後就四處查看，後來竟然發現原來自己的身體就是那惡臭的來源！於是我立刻去洗澡，以肥皂用力搓洗身體。但是沒有用，無法去掉臭味。我的身體持續發臭了整整兩天，直到 1 月 12 日。因為我覺得很尷尬，所以 [20] 那時候未告訴禪師。」之後，就在我正念觀察之時，那狗臭味消失了，所有的癢和難忍的感受都不見了。我的血液再次變得清徹乾淨，身上的白斑消失，皮膚也恢復以往正常滑細的狀態。」

「之後當我到皮膚病醫院做檢查時，護士們都感到很驚訝，因為她們曾經說過：『無論你打多少針，都無法根治這個病。』難怪她們會感到訝異！她們問我怎麼醫好自己的疾病時，我回答說：『我到馬哈希禪修中心為法精進。因為我持續地以正念

觀察所有生起的名色，所以疾病完全消失怠盡』。」

她們大聲地讚歎：「哇！這個法的威力真強大！」

這就是蘇迦塔尊者所說的關於毛威明的事例，毛威明曾罹患叫作白斑症(leukoderma)的皮膚病三年。

#### 四、來自南迪雅尊者(Sayādaw U Nandiya) 的個案

[21]

患不治之症者因內觀而痊癒

在業處阿闍黎南迪雅尊者出家之前，他已罹患了「局部癱瘓」(hermiplegia)(腳部局部癱瘓)、積水(hydrocele，陰囊(scrotum)腫大)等疾病，還經常不時地有暈眩的現象。醫師認為他已無藥可治，不再治療他。

成爲比丘後，他持續地發高燒( fever)，經過四個月的治療他才勉強恢復。盡全力振作後，他決心到毛淡棉(Moulmein)的馬哈沙諦帕它那寺(Mahasatipaṭṭhāna Monastery)爲法精進。但是，抵達之後，他未立刻開始禪修，因爲他身體仍然很虛弱。然而，在體力恢復之前，他就開始禪修。

「老、病、死不會遲到個幾天，或等待人們。如果我繼續拖延，就是愚蠢至極。今天我就要爲法精進！」這樣決意後，他就在那天開始努力修行正念。他沒有告訴別人，就是把自己關在房子裡精勤地努力，不鬆懈地觀察、注意一切[22]生起的覺受。因爲他沒有經常更換姿勢，也可以說是因爲耐心，

所以能夠穩定地以正念作觀察的時間愈來愈長，從一小時逐漸延長至四小時，乃至更久。當他能一坐就坐上六個小時的時候，較粗的苦受便減少；當他能坐上十二小時而不挪動且保持正念時，所有細微的苦受皆杳然消失。於是，他自然地遠離一切的苦受，以及他罹患的各種疾病。我們必須記住，之所以能治癒疾病或減少病苦，都是因為持續地保持正念的堅忍毅力使然。

可以說，很難找到像南迪雅尊者所具備的那種稀有的剛毅和勇猛精進力。他將每一苦受都當作是觀察的所緣，未遺漏任何生起的苦受。他並不抱有「忍耐不住，就算了！」這樣的態度，而是心想「我的唯一任務，就是以正念觀照任何生起的事物」。無論如何，因為持續地保持正念，使得他能免於一切的苦受。

十五年前，也就是當南迪雅尊者有十七年的戒臘之時，他開始教導禪修。他的方法是以馬哈希尊者的念處禪修方法作為基礎，但特別鼓勵禪修者要盡力保持原本的威儀姿勢。他教導禪修者，在改變威儀前、當想動的動機出現時，應以正念觀察這個想動的動機，如此逐漸加長(禪修者以單一威儀修行的)時間，從十五分鐘到半小時，乃至更久。有人認為加長時間是一種苛求，甚至是「背負不可承受的

負擔」，然而這樣的說法其實並不正確。<sup>\*14</sup> 另如緬甸諺語所說：「如果力量不夠，就放下你的傲慢。」同樣地，如果不能持續地保持正念，也可改換姿勢，再繼續念住。<sup>\*15</sup>

如此修行時，禪修者精進的時間，能從一小時增加到兩小時，然後從兩小時到三小時[23]乃至更長的時間。他們以正念觀察當下生起的任何感受。

有些禪修者能維持單一姿勢修行十二個小時甚至十五個小時，身體、手、腳等一動也不動。其中某些禪修者被教導使用適合他們個別健康情形的威儀姿勢，比如說，教導罹患暈眩(giddiness)或局部癱瘓(hemiplegia)的禪修者多以站姿(standing posture)修習正念，而患有痔瘡(piles)的人則主要以

---

<sup>\*14</sup> 對此，馬哈希尊者曾說明：「關於這一點，某些人可能會誤以為，面對困難而精進努力，是一種“*attakilamathānuyoga*”（苦行）。事實上，這種精進符合佛陀在《轉法輪經》的教導(亦即：*Katamā ca sā, bhikkhave, majjhima paṭipadā ... Ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo, seyyathidam -- sammādiṭṭhi ... sammāsamādhī.*)，在修習(正見為始的)聖八支道時，或說修習戒、定、慧之時，無論經歷多少痛苦，這種精進都不是“*attakilamathānuyoga*”（苦行）。它肯定是真正的修行方式，即 *majjhimapāṭipadā* [中道]。」

<sup>\*15</sup> 譯者改述這句話，「如果疼痛變得強烈乃至難以忍耐，以至於禪修者不再能準確地觀照所緣時，他可以改換姿勢，以便以另一種威儀讓正念有效地延續。」

坐姿(sitting posture)修行正念，<sup>14</sup>當他們能保持正念六個小時或更久時，往往得以治癒自己的疾病。若能繼續以正念作觀察，他們的威儀會更加穩固，一切的苦受和疾病也會完全消失，從而覺得輕安自在。

在四種威儀中，南迪雅尊者通常建議禪修者先以坐姿修習正念。當他們不能以坐姿培育正念時，尊者會建議他們以行禪(walking)的方式修習正念。行禪後再換立禪，再從立禪換成臥禪。因為以臥姿修習時容易睡著，所以尊者教導禪修者從坐禪開始修行正念，然後依上述的次序變換威儀姿勢。以這樣的方式修習正念時，禪修者的身體會變得沉重、僵硬——甚至如屍體一般的僵硬——就好像直挺挺地躺臥在床上一樣，也可能沒辦法入睡，但這不是因為被無明(*avijjā*)所蒙蔽，而是因為他能夠安詳沉著地以正念和智慧無間斷地觀察。這樣的寧靜可能持續終日，乃至一天一夜。許多禪修者曾報告說，當他們離開那寧靜與正念的狀態時，他們的疾病或疼痛消失無蹤，且身體感到非常安適輕快。[24]

下面所述的，是一些禪修者的親身經歷，他們都藉由逐漸加長單一威儀的修行時間而體驗到疾病

---

<sup>14</sup> 不知英譯似否顛倒兩種威儀的運用方式，因為若為了適應個別禪修者的健康狀況，局部癱瘓者似乎應較適合以坐姿修行，而患痔瘡者應較適合以站姿修行。



或疼痛的止息。若是男眾禪修者的案例，則都有南迪雅尊者親自在旁看顧他們。

## 患不治之症者因內觀而痊癒

案例 1. 住在木當鎮 (Mu Done) 快卡村 (Kyaik-Kar) 達米卡容寺 (Dhammikayone) 的旺沙帕拉長老 (U Vamsapala)，自 1950 年就已罹患暈眩、似氣喘的支氣管炎 (asthmatic bronchitis) 和瘧疾。雖然曾經接受過他所認為的恰當治療，但卻只是得到暫時的紓解，病情仍是一次又一次地發作。

終於，為出離心 (samvega) 所驅使，他初次為法精進了兩個星期。接著在緬曆 1335 年的 6 月 (Tawthalin) (約西元 1973 年 9 月)，他再次為法精進，為期三個月，此時他可以坐禪連續十二小時，立禪連續八小時，其間都保持正念不斷，且他的舊疾與疼痛都獲得相當程度的紓解。

由於這樣的成果，他第三次為法精進，希望徹底根治他的疾病。果然，在一星期內，無論坐禪、立禪、行禪，他都可以保持正念長達十四個小時。自此以後，他的暈眩、似氣喘的支氣管炎、瘧疾以及之前的一切痛受全部徹底消失。此第三次的密集修行，期間長達五個月又十三天。

就在第三次為法精進的某一天，當旺沙帕拉長

老專注觀察生起的(苦)受時，午餐的打板聲響起。但是，他沒有破壞他原本的威儀，仍然持續地正念修行。一直到夜幕低垂，當疼痛消失之後，另外三種苦受，也就是暈眩、饑餓和灼熱感，幾乎同時生起。由於他以正念觀察這些覺受，不到兩個小時，[25]暈眩感首先消失，然後是饑餓，最後灼熱感也一併消失。

案例 2. 住在木當鎮(Mu Done)塔滾村(Ta Gun)嘉蒙寺(Ga Mone)的烏塔拉尊者(U Uttara)曾患有暈眩、痔瘡、泌尿系統疾病、黃疸、腰臀疼痛等疾病好幾年。1975 年，他在馬哈沙諦帕它那寺(Mahāsatiṭṭhāna Monastery)雨安居，為法精進。當劇烈難忍的疼痛出現時，他幾乎要流下淚來。禪師教導他要在疼痛來時如實地觀照它。一開始，他只能勉強觀照，但他的正念逐日增強。到了他能穩固威儀的時候，痛的感受也就減弱。當他能保持正念六到七個小時的時候，上述一切的疾病全都消逝不見。今日，他仍健康地在他的寺院持續修行正念，不再需要按摩了。

案例 3. 木當鎮(Mu Done)塔滾村(Ta Gun)，馬哈沙諦帕它那寺的一位比丘住眾聶那達迦法師(U

Ñāṇadhaja)，腹部常感緊縮(constricting)的疼痛。醫生告訴他，需要動手術。

南迪雅禪師建議：「在動手術前，不妨試試看正念修行！」

〔他說：〕「我經常會想要小解，但是小解的時候總只排出一些尿而已。」

南迪雅禪師鼓勵並教導他：「你的腹痛可能是因為尿液排泄的問題造成的。只要你想要小解，你就應緊密地觀照『想尿、想尿』。」

依照禪師的教導而修行時，他陸續地排出細小的白色石子，[26]總數共有二十七顆。從此以後，聶那達迦法師的腹痛便痊癒，且不再頻頻想要小解。

案例 4. 師利法師(U Siri)跟從南迪雅禪師出家不久，南迪雅禪師是他的親教師(upajjhācariya)，出家後，他也跟隨著禪師一起生活。師利法師容易暈眩、疲累，且有重聽的毛病。有一天，當他依照南迪雅禪師的指導努力修行時，他能夠持續正念約六個小時，那時他的苦受不僅減輕，且感覺相當舒適平和。持續地修行正念一段時日之後，他的疾病徹底地痊癒了。即便逐漸加長修習正念的時間長達七、八小時乃至十二小時，那些痛的覺受也都未再生起，因為它們已被徹底根除。

案例 5. 塔滾村民烏田來(U Thein Hlaing)的十八歲女兒，馬棠儀(Ma Than Yi)，罹患暈眩的病症(giddiness)已超過十年。她來到禪修中心，滿懷信心而精勤地修行正念。第三天，她就能夠以單一威儀持續地正念觀察三個小時。那時也能觀察暈眩的本質，每次觀察暈眩時暈眩就消失。後來，即使以更久的時間修習正念，暈眩也未再發生。她已徹底根治暈眩。

案例 6. 塔滾村民，烏農(U Ngo)和陶薇琪(Daw Win Ki)的二十二歲女兒馬晴棠(Ma Khin Than)來禪修中心為法努力之前，不定時的腹痛已困擾她超過十年。禪修的第三天，她就能保持正念三個小時，那時她從胃中嘔吐出一些腫塊(lumps)。〔禪修期間〕她也有腹瀉的情形。禪師教她，應以正念觀察當下發生的所有現象。十天後，她的疾病便不再生起，即便今日也未曾舊疾復發。[27]

案例 7. 住在奈容村(Naing Hlone)，六十歲的烏偉(U Win)來禪修中心為法精進時，已有腹痛的疾病許多年。禪修的第三天晚上約八點左右，當他依照指示保持正念時，他吐出兩團硬塊(hard

matter)<sup>\*16</sup>(可能是未消化的食物，有點像變硬的殘渣)，之後他的腹痛便消失。由於持續地正念觀照，他的疾病從未再生起。

案例 8. 住在塔滾帶村(Ta Gun Daing)，七十八歲的烏塗(U Tut)患有暈眩和疼痛的疾病，平日他需要按摩師來幫他減輕病苦。他來中心為法努力時，還患有痔瘡、支氣管炎。一開始，他只能夠觀察約一個小時，後來逐步延長到兩個小時、三個小時，乃至四個小時。在此時，一切的苦受逐漸減弱，最後則完全消失。

案例 9. 塔滾村的陶薇恬(Daw Ngwe Thein)患有腸絞痛(intestinal colic)的病症，胃部也長了一顆腫瘤。小診所開的藥並未治好她的病，所以她到總醫院(General Hospital)作檢查，醫師告訴她應該動手術。但因為已經七十五歲，年邁且身體羸弱，所以她不敢貿然動手術。

後來，她本著「如果要死，就讓我具正念地死去！」這樣的想法，來到禪修中心為法精進。一開始她無法在單一威儀中保持正念很久，但是逐漸

---

<sup>\*16</sup> 直譯作「硬化的殘渣」(indurated faeces)。

地，維持正念的時間增長了。隨著正念時間加長，她的病情也隨之逐漸轉好。當她能夠以單一威儀保持正念長達五至六個小時的時候，所有的疾病竟然痊癒了。現在(在寫下此事時，[28]1975 年)，已經又過了三年，她七十八歲了，而她的病從未再復發過。

案例 10. 住在快貴村(Kyaik Kwe)五十五歲的女士陶仙蒂(Daw Sein Ti)因為腹部有個腫瘤，常受腹痛之苦，必須服用蘇打(soda)來緩減疼痛，這情形已經持續十五年。為了佛陀的藥方「法的醫療」(Dhamma-therapy)<sup>\*17</sup>，她來到禪修中心，依循禪師的指導，努力保持正念。一天又一天，當她的威儀變得穩固時，病情也逐漸轉好。在她能夠持續保持正念七個小時的時候，疾病和疼痛完全消失。現在(1975)她六十歲了，已不再需要服用蘇打，腹部也不會再有緊縮的疼痛。那時，她密集禪修的天數是十六天。

案例 11. 住塔滾帶村(Ta Gun Daing) 的陶瑪蕾(Daw Ma Le)，自三十歲起就受腹痛之苦，當時不

---

<sup>\*17</sup> 直譯則作「為了接受佛陀所給的法藥(dhamma-medicine)」

像現在有許多弘揚正法的禪修中心(Dhamma-showing Yeikthas)<sup>\*18</sup>，所以她連爲法精進的念頭都沒有。當她七十歲的時候，她住的村落附近建了一座弘揚正法的禪修中心，在此機緣下，有一天她來到此禪修中心爲法精進。就如同大多數人一樣，剛開始她僅能勉強地保持正念。但是，在禪師的指導(逐漸延長並維持單一威儀的正念時間)下，她終於可以持續正念、維持單一威儀五到六個小時。此後，她的病也痊癒了。現在(1975)她已八十八歲，但她的舊病從未再復發。

案例 12. 木當鎮(Mu Done)昆達村(Kun Dar)馬哈因寺(Mahayin Monastery)的(一位比丘)烏雅沙(U Yasa)法師，來到禪修中心爲法精進時，已罹患暈眩和積水(hydrocele，陰囊腫大)等病症超過二十年。直到他能夠維持[29]單一威儀(姿勢)四個小時的時候，他的疾病才逐漸轉好。一段時日之後，在他正念觀察時，那些病完全消失。當他能夠以立禪持續正念十二個小時之時，他的病便未曾復發過。

---

<sup>\*18</sup> 關於弘揚正法(dhamma-showing)，見註\*13。Yeiktha的義涵，泛指「令人愉悅、安寧的地方，隱居處」；然而，它也被用來指「爲法精進的中心，禪修中心」。

案例 13. 從雪布(Shwe Bo)坎巴羅鎮(Kant Baloo Town)來的女士陶琦(Daw Khyi)，因為曾從樹上跌落，導致一條腿局部癱瘓。她在仰光馬哈希禪修中心遇到了一位(來自毛淡棉(Moulmein)緬瓦(Myowa)的馬哈沙諦帕它那寺的)女法師，之後即跟隨這位女法師經毛淡棉前往透古村(Taw Gu)的禪修中心密集禪修。起初，陶琦無法保持正念，但是當她逐漸進步而能保持正念達四小時的時候，原本的癱瘓和疼痛的情況便轉好。一個月後，她能夠持續正念七個小時，也醫好了她的局部癱瘓。

案例 14. 在南迪雅禪師建立透古村禪修中心(Taw Gu Village Yeiktha)之前，他在可卡來鎮(Kok Karait Town)的馬哈沙諦帕它那寺(Mahāsatiṭṭhāna Monastery)弘揚正法。大約是1963年，該鎮有位名叫陶巧晴(Daw Kyaw Khin)的女士，罹患了腹積水(ascites)的症狀，腹部腫得像是懷孕一樣。她曾到醫院檢查，醫師告訴她：「必須施行手術。手術費用約一千元，但無法擔保一定能治癒。」

因為心有畏懼，所以她並未接受手術治療。這時候，她的親戚鼓勵、勸導她應為法精進，雖然意願並不是很高，但她還是來到禪修中心。



那時，「那禪修中心裡鬧鬼！那些鬼會讓你嚇破膽！」這類的話到處謠傳著，而陶巧晴也聽過[30]這傳聞。難怪她不想來！但是，因為她實在別無選擇，也因為親戚的鼓勵與關懷的壓力，她終究還是來到禪修中心。

南迪雅禪師教導她以臥禪的威儀修行正念——就她的情況而言，臥姿是最恰當的。如此修習時，她感覺身體漸漸變沉重，直到無法動彈。那時，因為她以為自己被鬼附身了，所以頓時失去正念。

她張皇失措地起座，歇斯底里地喊著：「我被鬼附身了！我要死了！你們都要害我！我不要待在這裡！送我回家…」，接著，她對那些送她來禪修中心的人感到憤怒，開始用種種語詞咒罵他們。

禪師鼓勵她應該繼續修行正念：「女施主(dakamagyi)<sup>\*19</sup>！不要離開！不要生氣！要為你剛才無意中說的話道歉。妳很幸運，能夠來到這裡並遇到我，妳知道嗎？我是當我們是兄弟姐妹才這麼說。如果妳不想躺著，沒關係，妳就別躺著，但是，要聽我說，我解釋給妳聽：如果妳真的不想躺臥著，那麼，妳可以在那裡走一陣子(行禪)。覺得身體沉

---

<sup>\*19</sup> dakagyi 的陰性字，參考註\*12。

重時，觀照『重、重』；如果感覺輕快，也要觀照『輕、輕』。盡妳的能力，確實地觀察一小時或兩小時。如果妳走不動了，沒關係，就停下來，站在那裡(修習立禪)。當妳覺得沉重時，觀察『重、重』；覺得輕快時，觀察『輕、輕』。能觀察多久，就觀察多久。如果妳站不住，就坐在床邊，觀察一陣子，覺得沉重時就觀察『重、重』，輕快時觀察『輕、輕』，觀察愈久愈好。如果妳又坐不下去，就緩慢地躺下，感覺重時就觀察『重、重』，輕時就觀察『輕、輕』。只要持續地觀察就可以！如此而已。如果妳快睡著，就睡！躺著的時候，不用害怕！我會散發慈心(send metta)，看顧著你……。」 [31]

由於禪師方便善巧地教導她修習四種威儀，那位害怕臥威儀的女施主，終於因為無法以另三種威儀作正念觀察，而再次採取了臥姿。在睡意興起的同時，她整個身體變得沉重、無法動彈，但她沉著地保持正念，並沒有睡著。如此觀察約三個小時後，她的整個身體變得輕盈了。那原本脹大的腹部也消洩下去，回復成正常的情況。那時，她從臥處起身，高興地向禪師報告：「尊者(bhante)！我很訝異！真的很訝異！我的整個身體變得身輕如燕！尊者！我原本脹大的肚子也消下去了！」

案例 15. (a) 毛淡棉(Moulmein)的馬琪邁(Ma Kyin Myaing)，依照禪師的教導，以四種威儀無間斷地修行正念時，她的痔瘡(piles)得以痊癒。

(b) 木當鎮(Mu Done)的陶彭(Daw Pyone)在修行正念爲法精進時，治好耳聾的病症。

(c) 透古村(Taw Gu)的毛梅(Maung Me)罹患積水三年，腹痛十年。當她能夠單以坐禪或立禪持續修行正念四個小時的時候，她的兩種疾病都獲得痊癒，不再像過去那樣，需要接受按摩以減輕病苦。

(d) 來自卡皮道村(Kawk Pidaw)的烏勇(U Hnyunt)，前來中心爲法精進時，已患有約十年的積水的病症。他能夠單以立禪或坐禪持續正念三個小時。七天內，他就治好積水的疾病。

(e) 來自奈容村(Naing Hlone)的馬姑梅(Ma Kun Me)，腳部局部癱瘓且患有高血壓已經十年。她來中心努力修行正念，因此治好長年痼疾。

(f) 卡皮道村(Kawk Pidaw)的陶恬婷(Daw Thein Tin)，到中心後一個星期，她那已局部癱瘓了一個月的腿便因爲正念修行而痊癒。[32]

(g) 來自卡拉塔村(Ka Lawk Thawk)的一位女眾法師陶達馬瓦諦(Daw Dhammavati)，到禪修中心來爲法精進。她以四威儀修行正念，在坐禪和立禪時，能夠持續修行正念達十二個小時。她因此治好

困擾她已久的痔瘡。

(h) 道巴村(Taung Bawk)六十歲的烏瓦(U Waw)，有一腳已部分癱瘓約五年。他來到禪修中心努力修行正念(strive-in-mindfulness)，還不滿七天，就治好這個疾病。

案例 16. 透古村(Taw Gu)的一位名為楊翥(Yang Aung)的男孩，有一次從樹上跌下，此後腹部就產生緊縮的疼痛；同時，他也有頭痛和腫瘤的疾病。本地醫生的治療並沒有產生什麼顯著的效果。某位長老甚至說：「肝衰竭(liver failure)，無藥可救。」他整個身體的膚色顯得很蒼白。來到禪修中心努力修行正念時，他感覺到腹部裡有個東西，像是旋轉的陀螺，不時令他覺得隱隱作痛。約過十天，他的肚子似乎傳出了「嘎」(gayoke)的一聲響，當下他心想：「它破掉了！」在那同時他的嘴中也散發出一股惡臭、熱氣，並淌出許多唾液。到了隔天，他竟有通體輕盈、舒暢的感覺。當他能以坐姿或立姿持續修行正念六個小時的時候，所有的疾病便都消失。他也能夠連續先以坐姿，再以臥姿分別持續修行六個小時。後來他出家成為沙彌，一直到現在(緬曆 1338 年月(Tabodwe)的第十四個月虧日，即約西元 1976 年 2 月左右)，他仍住在透古禪修中心(Taw

Gu Yeiktha)。

案例 17. 來自毛淡棉(Moulmein)的男孩毛唐偉(Maung Than Win)精神錯亂，言行舉止乖張。雖然曾求助於某位驅邪者，但沒有什麼效果。曾到過精神醫院求診，然而一樣沒起什麼作用。[33]總醫院的醫師開的藥，也無法有效醫治。最後，他來到透古禪修中心為法精進。漸漸地，他的心沉靜了下來。當他能夠以單一威儀保持正念六個小時的時候，他的精神疾病竟然就此痊癒了。現在，也就是緬曆 1338 年 12 月(Tabodwe)的第十四個月虧日(即約西元 1976 年 2 月左右)，他已成為禪修中心裡的一位沙彌。

### 【馬哈希尊者的註解】

木當鎮(Mu Done)透古村(Taw Gu)馬哈沙諦帕它那寺的業處阿闍黎南迪雅尊者，於緬曆 1338 年的 12 月(Tabodwe)將上述(編號 1 至 17)的案例交給馬哈希尊者。南迪雅尊者本身能夠分別以立姿或坐姿，持續修行正念長達十二個小時以上。以臥姿修行時，他能夠連續正念觀察二十四至二十六個小時；據說，從開始直到他起身之前，他的身體和四肢完全保持不動——一直保持著最初躺臥時的姿

勢。他也教導跟從他學習的禪修者，效仿這種盡力延長每種威儀(姿勢)的修行時間之方式進行正念觀察。尤其他會教導禪修者以立姿持續修行正念三小時，四小時等等。現在，已九十歲、有三十二年戒臘的他，雖然年事已高但仍然很健康，可以安步當車地四處走動。上述他所提供的故事，純粹只述及有關疾病的痊癒，沒有提到內觀階智現起的部分。然而我們應瞭解，禪修者的重病之所以能夠痊癒，乃是因為那些能以單一威儀保持正念不斷三個小時或更久的禪修者，已經修得強而有力且與「生滅智」(*udayabbayañāṇa*)或更高觀智相應的「覺支法」(*sambojjhaṅgadharmas*)。

## 五、在班迪達禪師(U Paṇḍita)指導下的一些禪修者的個案

案例 1. 住在仰光塔魏區 (Ta Mwe, Race Course South Side, No. 32)五十五歲的陶慶嫻(Daw Khin Sein)，在四十五歲那一年，腹部長了一個腫塊(lump)，此後，上腹疼痛(epigastrium)、頭痛、暈眩、消化不良，以及其它小病症便接踵而來。如果不小心吃到較難消化的食物，病情就會加劇。雖然她會接受傳統及西方的醫療，服用各式的藥物，但都未見效。

最後，她的一位當醫師的兒子建議她動手術。但是，因為陶慶嫻對動手術感到害怕——或者，因為她想要為法精進，所以她在緬曆 1337 年 1 月(Hnaung Ta Gu)的第八個月盈日(西元 1975 年 4 月)來到禪修中心。

幾天後，她舊疾(腹部的腫塊)發作，其他的小病症也伴隨而來。她哭泣道：「來禪修中心是錯誤的決定！」還曾生起了不如歸去的念頭。那時，她年輕時被木頭砸傷過的大拇指舊傷也復發了，讓她痛得掉下眼淚。加上兩年前開始出現的上臂疼痛，也在此時雪上加霜地猛烈折磨她。[35]

儘管這些發作的舊疾煎熬著她，她仍然努力奉行

禪師的教導。就在一次當她專心致志於正念修行時，木頭所造成的拇指舊傷以及上臂的疼痛完全地止息了，那時她的身體感到清涼、舒適，完全沒有那些疾病的任何徵兆。從此，她對正念修行更加具有熱忱。在密集禪修的第二十八天，那原本壓迫到胸口，讓她感到悶苦難受的大腫塊向下挪移且「嘎」的一聲碎裂瓦解！隨後，因腫塊碎裂所引發的出血弄髒了她的下裙，接連三天她必須經常更換衣裳。從中，她也了悟色身是個沉重的負擔。雖然她曾以為這大出血會讓她變得虛弱，然而她發現結果正好相反，她比以往更強健，更健康，身心同時獲得淨化。

隨著腫塊碎裂，原本伴隨而來的疾病也得以痊癒。除了感恩禪師之外，她也感激她的丈夫能支持她全心地為法精進。在此之後，她滿懷信心地持續精勤努力直到圓滿殊勝的觀智，禪師對她的努力相當滿意。此外，以往她必須慎選食物，但從此以後她已不必那樣挑選食物。回家後不到十天，她去作檢查，結果得知已不需動手術。至今，陶慶嫻仍然很健康，不論是世間的雜事或者是修行，她都比以往更加得心應手。[36]

案例 2. 五十九歲，住在仰光馬哈希禪修中心



(Mahāsī Thathana Yeiktha)職工園區的陶曇(Daw Than)，在三十歲時就患有高血壓。無論是傳統或西方的醫藥都只能稍略緩和病情，無法徹底治癒。她必須每日測量血壓，因為高血壓的症狀日益嚴重，無論在身體上或心理上都受到很大的痛苦。雖然她會有為法精進的念頭，但一直沒有付諸行動，她以為，自己的健康狀況無法讓自己保持正念。

終於，在緬曆 1337 年 2 月(kason)(西元 1975 年 5 月)，在強烈的求法欲之驅使下，她來禪修中心修行內觀，然後就在禪修中心久住下來，禪修中心成為她的家。開始的時候，並沒有特殊的事情發生。第五天，她的血壓上升，頭部沉重到擡不起來，她的子女因而趕到中心來要接她去接受醫療，但是那時她心想：「我寧可在為法精進的時候死去！」所以她決定不離開，要留下來繼續努力修行。

以坐姿修行正念時，她的身體不時搖動、傾斜，好像要從座位跌下似的，身體既沉重又僵直。當她依循禪師的指導，不斷地以正念觀察當下生起的一切現象時，她感覺某個東西在胸中爆裂！驀地，她的整個身體被捲入烘然熱氣之中，同時也散發出光芒<sup>15</sup>。在此之後，她的正念修行非常順利。以前剛

---

<sup>15</sup> 原文是：Lights were also emitted。

開始時，她必須很努力才能坐修一個小時，但是自從這件事之後，她能夠禪坐兩個半小時，而且只覺得舒適、喜悅地坐了一下子而已，身體感覺輕快，沒有任何痛苦。她持續地努力，一直到密集禪修結束，禪師對她的精進感到相當滿意。在她離開禪修中心時，[37]已測不出有任何高血壓的跡象。以前，她的臉稍有浮腫，頭部也有沉重感，現在這些都消失了。在一次的書面報告中，陶曼提到，因為受到「毗婆舍那法」(*vipassanā dhamma*)的恩典，她的高血壓已完全治癒。現在，她比以前的任何時候還要來得健康。

案例 3. 住在仰光善喬區(San Kyaung)參連路(Shan Lein)11 號的陶明明琪(Daw Myint Myint Kyi)，自二十歲起就為心臟病所苦。在緬曆 1328 年時(西元 1966 年)，她到醫院檢查，醫生告知她應在十四天內動手術。這時她生起想要歸依三寶的念頭，於是供齋、布施供養以馬哈希尊者為首的僧團，進行歸依、受戒以及「澆水迴向」的儀式(*water-pouring-dedication*)<sup>\*20</sup>。那時，馬哈希尊者鼓

---

\*20 依據緬甸佛教習俗，通常在進行大的善行之後(有時候，在之前)，如供養整個僧團一餐的食物、或者供養建好的寺院，會進行「澆水儀式」(*water-pouring ritual*)，希望所做

勵她在動手術之前要為法精進，因此她就來到禪修中心用功。約在禪修的第五天，她感覺全身充滿膿汁(pus)，心臟也感到疼痛。因為坐禪時她難以保持正念，所以便以行禪的方式培養正念。約行禪四到五個小時、在晚上十點的時候，她換成坐姿修行，約二十分鐘後，正當她覺得心臟似乎快要跳出來的時候，她聽到一個爆裂聲！受到驚嚇的她，四肢不雅地攤了開來，那時她也“看到”(“saw”)像彈珠大小(marble-sized)的腫塊破碎迸裂。之後，雖然她繼續觀照，但除了感覺到坐禪很順利之外，並沒有特別的事發生。接下來的五天，她的修行一樣狀況良好。

修行了十天後，她回醫院作檢查，醫生告訴她不再需要動手術。之後，當她有任何的疼痛[37]時，只要以正念作觀察，疼痛就會消失無蹤。今年(1977)四月她到醫院複檢，醫生告訴她，已經沒有高血壓的症狀了。陶明明琪自己也說，她現在覺得身體很強健，沒有絲毫不舒服的感覺，而她的高血壓是因為正念觀察而痊癒的，沒有藉助任何手術。

---

善行能幫助布施者實現解脫輪迴之苦等的種種願望，同時也(藉由邀請眾生隨喜此善行而)將功德迴向給一切眾生。

## 六、在桑瓦拉禪師(U Samvara)指導下 治癒疾病的個案

[39]

個案 1. 住在仰光第二十七街 119 號的陶恬琦 (Daw Thein Khyit) 在看顧孫子的時候，她坐的鞦韆的繩子突然斷裂，導致腳踝<sup>\*21</sup> 嚴重骨折，醫生因此施用鋼釘來固定骨折處。由於這個傷，她不能正常地彎曲(交疊)雙腿，並感到很不舒服。這情形大約已經六年了。這位女施主(dakamagyi)於緬曆 1339 年 2 月(Kasone)的第八個月盈日(西元 1977 年 5 月)來到中心密集禪修，第二十天，她已經可以隨意彎曲雙腿，隨意盤坐。其後，隨著正念的強化，她的傷完全痊癒。現在(同年 3 月(Nayone))她仍然在中心為法精進。

個案 2. 住在仰光阿龍區(Ah Lone)興羅路(Hsin Hla)1 號的六十四歲陶努(Daw Nu)，自十四、五歲起就患有「風疾」<sup>\*6</sup>。惱人的風疾經常兩、三

---

<sup>\*21</sup> 較精確的翻譯是「令他的腳踝骨(malleolus bone)骨折、斷裂」。

<sup>\*6</sup> 見前揭註\*6。

個月就復發，讓她覺得胸、背互相擠壓，很不舒服。在〔緬曆 1339 年〕1 月(Hnaung Tagu)的第十四個月盈日，她來到禪修中心為法精進。約一星期後，她的舊病復發，胸口緊縮、腹部鼓脹，讓她覺得快要跌下座來。不過她還是依照禪師的指導，以正念觀察這些現象，之後即吐出一些痰液(phlegm)[40]，並覺得舒服輕鬆許多。三或四天之後，同樣的症狀再次發生，且她感覺那些痰液是從背部裡緩緩地推移出來的。由於堅定的正念，她的病症終於完全獲得痊癒。之後，她持續努力修行正念，直到能夠聆聽「內觀階智」的錄音帶(Nyanzin)<sup>\*10</sup>。現在，她仍然很健康、快樂。

個案 3. 已七十歲，住在北奧卡拉帕(North Okkalapa)塞卡吳路(Sekkawut)5 巷 118 號的陶拉(Daw Hla)，頸背有疼痛的毛病，太陽穴到眼窩也時常會感到麻麻的刺痛。她必須隨身攜帶藥膏、藥油以便不時之需。因為這些毛病，她的一眼已失去視覺功能。此外，她必須避開令人作噁的燒焦味道<sup>\*22</sup>，飲食也要留心控制。彎身(或低頭)時，她的頭

---

<sup>\*10</sup> 見前揭註\*10。

<sup>\*22</sup> 「……令人作噁的焦味，像是煎炸或烹烤多油脂的東西，也指黃磷火柴的硫磺煙味……在緬甸，有許多發燒或罹患

部會感到突來的刺痛。在緬曆 1338 年 1 月的第一個月虧日(西元 1976 年 4 月)時，她到中心爲法精進。修行三天後，她感覺頸背傳來陣陣刺痛，儘管她持續地觀照，但刺痛感並未消失。然而她仍舊依照禪師的指導，精勤不懈地觀照，一段時間之後，原本令人不舒服的苦受就如同拔出深陷的釘子一樣，就此解除。持續地修行正念，她的定力和慧力逐步地漸漸加深。現在她已不像以前那樣需要每天看醫生，也不再需要藥油或藥膏來緩減病痛。

個案 4. 六十六歲，住在南奧卡拉帕(Sourth Oukkalapa)第十六區達摩庸路(Dhamma Yone)421 號的陶塔(Daw Tha)，有肩痛和背痛的毛病。她總覺得背、肩緊縮，呼吸也不順暢。按摩只能讓她暫時得到紓解。每次只要坐下約十到十五分鐘，背部就開始產生灼熱的緊縮感，[41]好像被燒熱的棍子戳到一樣。緬曆 1339 年 2 月(Kasone)的第四個月虧日(約西元 1977 年 5 月)，她來中心爲法精進。依照禪師的指示，她謹慎且緊密地觀察腹部起伏、坐姿、觸點及緊縮感。由於這樣地以正念作觀察，緊縮的疼痛感因此消失。然而兩、三天後，它們又出現了，

---

其它重病的患者很怕這種味道，它們(對人體)的影響也會導致死亡。」—Judson's Burmese-English Dictionary。

但在正念觀照下疼痛感再次消失。不久後，緊縮的疼痛又次現起，而且愈是加以觀照、疼痛感就益加強烈，就這樣逐漸(有階段性)地加劇，然後，突然之間，一切疼痛頓時完全消失，呼吸也變得順暢自在。現在，她仍然法喜充滿地為法精進。

個案 5. 六十三歲，住在仰光阿那羅他路 (Anawratha)108 號的陶娘英(Daw Nyan Ein)，右大腿僵硬已五年。因為這腿疾，她在行走的時候總是緊繃僵直而步伐蹣跚，拜佛時也不能好好地跪坐，姿勢很奇怪。在當時她得一個月讓人按摩兩、三次，才能稍稍紓緩不適。雖然曾有許多人鼓勵她為法精進，但是因為她心想，自己連坐都無法端正地坐好，怎麼能修行。不過在緬曆 1338 年 1 月(Hnaung Ta gu)第十個月虧日，也就是潑水節(Thingyan)的前夕<sup>\*23</sup>(西元 1976 年 4 月)，她終於來到中心為法精進。依照禪師的指導，努力修行正念約一個月後，她便能端正地坐著。之後隨著正念觀察的功夫日深，大腿的緊繃僵硬感徹底消失。恢復健康後，她仍然持

---

<sup>\*23</sup> Thingyan，是緬甸新年潑水節，一個吉慶的時節。虔誠的佛教徒於此期間會持守八戒，為法精進。1981 年，在這維期一個星期的節日裡，光是仰光馬哈希禪修中心，就有 2300 位禪修者聚此精進修行。

續地努力修行乃至能夠聆聽「內觀階智」的錄音帶(Nyanzin)，時至今日，她還在繼續禪修。

個案 6. 六十八歲，住在仰光空帖路(Kone The)439 號的陶晴詠(Daw Kyin Yone)，(來禪修中心為法精進時的)四年前，就患有支氣管炎。這疾病讓她的身體一直很虛弱，尤其在熱季時哮喘得更嚴重，[42]咳嗽時，總會咳出約半湯匙的痰，而咖啡和其他甜點會讓她的病情加重。她甚至無法仰躺著睡覺，必須臉朝下趴著才能勉強入睡，在每天夜裡都會因不適而中斷睡眠，有時甚至會醒來三次之多。白天的情況，則比夜間還糟。為了這個疾病，醫藥費已花了將近三千元緬幣。在緬曆 1338 年 12 月(Tabaung)的第十一個月虧日，她來到中心為法精進。十天後，因為正念的修行，她的支氣管炎得以痊癒，此後也不再需要刻意禁食某些食物。她後來持續修行，直到能聽聞「內觀階智」的錄音帶。現在她身體仍很健康。

個案 7. 五十二歲，住在泰其鎮(Taik Kyi)阿巴街(Awbar)231 號的陶慶雪(Daw Kin Shwe)，從四十五歲開始就有胃病，饑餓時胃會痛、稍微吃多一點時胃也會痛。大多數時間，她只能吃粥。醫生幫她



打過許多針，她也住院治療過，然而都只能暫時地紓解病痛而已，症狀仍一次又一次地發作。她也曾接受過緬甸傳統醫療，不過一再復發的情形依然。爲此她已付出許多醫藥費，且身體變得羸瘦虛弱。後來，她總是要隨身攜帶著蘇打以備不時之需。受這胃病之苦以來，已整整十一年了。

緬曆 1338 年 1 月(Hnaung Tagu)第五個月盈日(西元 1976 年 4 月)，她來中心爲法精進。四、五天後，那胃疾在她觀照時疼痛即消失，但在第二十天時又復發。她依禪師所教，持續觀察那疼痛，兩天後她的病完全得癒，從此未再發作。[43]在 2 月的第七個月虧日(約她到中心後的第 42 天)，她就被允許聆聽「觀智」的錄音帶(Nyanzin)，之後她又繼續精進直到 3 月的第八個月盈日。她不用再避開某些食物，不用再接受打針治療，體重也回升，原本帶來中心的藥物都無需用上。現在，在記錄這事時(即 3 月的第十個月虧日)，她仍舊健康快樂。

個案 8. 五十二歲，住在仰光耶加妙其路(Ye Kyaw Myaung Kyi)42 號的陶婷婷(Daw Tin Tin)，因跌倒而傷到她的右大腿。種種的治療只能讓她的病情暫時轉好，但未能徹底治癒。拜佛時，乃至求戒時，因爲疼痛的關係，她都無法安穩地坐好。當她

在緬曆 1338 年 1 月(Hnaung Tagu)的第一個月虧日來中心爲法精進時，她的病況已經持續兩年。精進修行期間，某次在她專心禪坐約一小時的時候，她感覺臀部彷彿長出一個大腫塊。當她繼續觀察那個腫塊時，她感覺到它發出像是冒泡的「啵！」的一聲，倏地從她的大腿剝離開來。當初在她來中心開始禪修之時，她只能打坐很短的時間；十五天後，她可以一坐兩、三個小時，一天坐個五次以上；最後，她可以連續打坐四個小時。又過了十五天後，她的病全好了。現在她健康又快樂，不需再依賴藥物或按摩。前後大概精進用功了五十天，她就聽到「內觀階智」的錄音帶(Nyanzin)。返家以後，她也盡可能地找時間練習正念的修行。

雖然還有許許多多其他的例子，但是上述這些案例應就足以證明，修行正念確實可以治癒疾病。

## 七、 疾病由於覺支而得痊癒

[44]

在上述的故事裡，重大疾病不靠咒語或一般的醫藥〔而只靠內觀修行〕就能痊癒，這確實是件奇妙的好事。當然，認定只有世間醫藥才有療效的人，可能不會相信這些事。無論如何，因為上述這些內觀治病的案例都是千真萬確的真實故事，若不相信，只是窄化自己的知識和視野而已。在此，我們應解釋疾病之所以能痊癒的原因。

曾有一次，大迦葉尊者(Mahākassapa)生了重病，佛陀即為他開示關於七覺支(bojjhaṅga)的法義，聽聞佛陀的說法，尊者的疾病便不藥而癒。同樣地，大目犍連尊者(Mahāmoggallāna)也曾經因為從佛陀那裡聽聞到同樣的覺支法的法義，而治好自己的疾病。此外，佛陀亦曾於染重病之時，吩咐闍陀尊者(Cunda Thera)講述覺支法，闍陀尊者說畢，佛陀的疾病也得痊癒。這些事跡被記載於佛典中<sup>16</sup>，幾乎每個佛教徒都耳熟能詳。聽聞過這些事跡的人，相信都能接受並深信「覺支法」的力量，堪能治癒疾病。

---

<sup>16</sup> S V 79-81 / S 46: 14, 15, 16。

我們可以問，在上述三個佛典所記的事例中，疾病是否因為聽聞到說法的聲音而得痊癒？[45]或者，疾病之所以能痊癒是因為專注聽法時自身內生起了覺支法？認為是說法的聲音治好了疾病，這也不無可能；但是，應知道，聞法時所生起的淨信等等善心，也能讓疾病消失；同樣地，我們也應知道，在聽聞佛法時，因為保持正念而生起的覺支法，能夠治癒疾病。在上述這三種方式中，最後一種應是最可靠的。此下，即約略解釋疾病如何藉由第三種的方式而得治癒。

佛陀曾分別向尊者大迦葉及大目犍連說示：

*Sattime, Kassapa bojjaṅgā (sattime  
Moggalāna bojjaṅgā) mayā sammadakkhātā  
bhāvitā bahulīkatā abhiññāya sambodhāya  
nibbānāya samvattanti.*<sup>17</sup>

[ 逐詞對照翻譯(Nissaya)： ]

Kassapa：迦葉！ ([ 或 ]Moggalāna：目犍連！)

bhāvitā：若 [ 人 ] 修得、

bahulīkatā：反覆修習

mayā：我已

sammadakkhātā：徹底說明過的

---

<sup>17</sup> S V 80 / S.46:14.

sattime bojjaṅgā：七個覺支，

samvattanti：〔它們〕將會引生

abhiññāya：殊勝的智慧、

sambodhāya：徹底的覺悟，

nibbānāya：以及涅槃，一切煩惱的止息，苦的止息。

在這裡，「徹底說明過的」一詞，意指「唯親證後才能真正被正確地說明的」。有些人可能只憑推測、思惟，就據以討論世間和修行的種種事，[46]而他們對於那些事其實完全沒有親身或者說是直接的經驗。就此看來，不能說他們的話是正確的。與此迥異的是，佛陀只會在親證或親知(某事)後，才討論它，俾使其他人也能和他一樣親自證知。換言之，佛陀只述說真理，佛陀的話不可能有訛誤。因此佛陀於開示中用“sammadakkhātā”這語詞，即「已被徹底說明過的(覺支)」〔可知，已被徹底說明過的覺支法，是佛陀親自證知的真理〕。

對於「引生殊勝的智慧」這句話，人們可能會提問：了知什麼？何謂殊勝？答案是，了知「四聖諦」。其了知的方式不是藉由聽聞，而是以「殊勝」

的方式，「親證」的方式了知四聖諦：在自身<sup>\*24</sup>裡只有名(*nāma*)、色(*rūpa*)，他人<sup>\*25</sup>也只是名、色〔的組合〕，究竟而言(ultimately)，<sup>\*26</sup>並沒有眾生這樣的事物存在；再者，透過自身的直觀而了知：由於它們不斷地「變異、崩解」(becoming and breaking up<sup>\*27</sup>)，(名色)它們只是無常、苦、無我的現象。這樣的了知，就是「殊勝的智慧」。僅是彊記死背關於覺支的教法，是否能夠擁有這種智慧呢？顯然不能。爲了讓我們確實理解，只有在自身修得、且反覆修習覺支法(*bojjhaṅgadhama*)，這種殊勝的智慧才會生起，所以佛陀說：

「*bhāvitā*：若〔人〕修得、  
*bahulīkatā*：反覆修習」

---

\*24 較爲直譯但有點笨拙的譯語是「在自己的相續裡」。

\*25 「在他人的相續裡」。

\*26 「從究竟而言」的意思是，透過眼、耳等六根門而生的直接、真正經驗的認知，而未憑藉任何推理或概念思惟。舉例而言，我們可能以一般的語言來說「我們坐在椅子上」，但是，閉上眼，注意身體和椅子接觸的點時，我們無法體驗到「椅子」這樣的東西。我們只是體驗到硬、軟、溫、冷、粗、滑。所以，“究竟而言”，沒有椅子這樣的東西——不過，我們不否認，從概念的、通俗的角度來說，確實有椅子存在。

\*27 這是對一個定型句的翻譯。但實際上，禪修者的經驗是〔名、色〕「出現、消失」或「生起、消逝」。

「引生徹底的覺悟」也是如此。無明(*avijjā*)和愚痴(*moha*)，使吾人在見、聞、嗅、嚐、觸、想之時，無法明確了知存在的事物只是展現無常、苦、無我性質的名、色兩種現象而已。譬如我們常在初見(一個視覺對象〔眼所見色〕)之後，即認知這視覺目標是女人、男人等等[47]，然而事實上這就是妄想、愚痴(*moha*)。同樣地，在聞、嗅、嚐、觸、想之後，認知到感官對象是男人、女人等等，也是妄想、愚痴。這種錯誤認知，令我們無法正確了知事物。相反地，在見、聞等之後，如果能立即生起正念觀照，就能夠了知實相——名、色的生滅，它們的無常、苦、無我本質。如此了知事物，就是穿透愚痴之後所得的覺悟。如果以正念觀察每次見、聞、嗅等現象而修得覺支法，穿透(愚痴)而生的覺悟就會產生。因爲了知難知之事，所以稱之爲「徹底的覺悟」。藉由道智證得涅槃時，此徹底的覺悟會更加明顯。因此，經典說「引生徹底的覺悟」。

依照上面所說的，藉由觀智或道智而徹底了知事物的本質時，一切煩惱和苦將會止息。因此經典說：「*nibbānāya samvattanti*」——引生一切煩惱的止息與苦的止息。世尊略說教法大義之後，即廣解內容如下：

*Katame satta—satisambojjhaṅgo kho, kassapa,  
mayā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato  
abhiññāya sambodhāya nibbānāya samvattati.*

[ 逐詞對照翻譯(Nissaya)： ]

kho, kassapa：大迦葉！

Katame satta：七個〔覺支〕是哪些呢？[48]

bhāvito：若〔人〕修得、

bahulīkato：反覆修習

mayā：我已

sammadakkhātā：徹底說明過的

satisambojjhaṅgo：念覺支，

samvattati：〔它〕將會引生

abhiññāya：殊勝的智慧、

sambodhāya：徹底的覺悟，

nibbānāya：以及涅槃，一切煩惱的止息，苦的  
止息。

對每次生起的見、聞等現象，保持念住或觀察，就是「念覺支」。「覺支」“bojjhaṅga”一詞，由 bodhi (=覺悟、智慧)，和“aṅga”(=要素、成份)所組成。“bojjhaṅga”的意思，是「覺悟的要素」，事實上，指的就是「內觀智」(*vipassanāñāṇa*)和「道智」(*magga-ñāṇa*)的要素。依據「次級的詮釋」



(inferior method of interpretation, *omakanaya*)，「名色辨別智」(*nāmarūpapariccheda-ñāṇa*)、「緣把握智」及「觸知智」可稱為覺支；然而註書乃以「高級的詮釋」(*superiour method of interpretation, ukkaṭṭhanaya*)來解釋，所以說「覺支」只從「生滅智」開始。就此而言，前述疾病的治癒和疼痛的止息等情況，應理解為從「生滅智」開始才變得顯著。然而，對於熱忱、精勤、全心投入的禪修者來說，在內觀定力變好時，即可能感受到病情趨向緩和。

每次觀察「起、伏、坐、觸、想、痛、見、聞…等現象時，所具有的「念」，就是「念覺支」(*satisambojjhaṅga*)。應記得，病痛的治癒或消失，歸功於每次正念觀察時所培育的「念覺支」。[49]「擇法覺支」(*dhammavicaya*)和其餘的覺支，則是隨著「念覺支」的觀照力而生起、增強。

「擇法」是一種直觀的智慧，能夠檢驗名、色，分辨它們的特相與共相，即是無常、苦、無我。每次正念觀察時若能如此辨別，就是在修習「擇法覺支」的智慧。不消說，藉由此「擇法覺支」，能夠成就「殊勝的智慧」等等。因此，佛陀說：

*dhammavicayasambojjhaṅgo kho, kassapa,  
mayā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato*

*abhiññāya sambodhāya nibbānāya samvattati.*

「迦葉！若〔人〕修得、反覆修習我已徹底說明過的擇法覺支，〔它〕將會引生殊勝的智慧、徹底的覺悟，以及涅槃——一切煩惱的止息，苦的止息。」

再者，每次正念觀察時，行者需要努力才能作好觀察。這個努力就是「精進覺支」(*vīriyasambojjhaṅga*)。當觀察的正念，趨於穩定成熟的時候，喜悅(*pīti*)會生起，喜悅在「生滅智」現前時，尤其明顯。隨著喜悅而到來的身心寧靜，即是「輕安」(*passaddhi*)。當觀察的正念趨於穩定成熟時，這「輕安」也會變得顯著。每次正念觀察時，(心)像是被釘住一樣，牢固地安置在所緣上，這樣的(心的)特質就是「定」(*samādhi*)。觀察順利的時候，這個定會開始出現。因此，佛陀如下那樣教導「精進」等覺支：[50]

*vīriyasambojjhaṅgo ... pītisambojjhaṅgo ... passaddhisambojjhaṅgo ... samādhisambojjhaṅgo  
kho, kassapa, mayā sammadakkhāto bhāvito  
bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya  
samvattati.*

「迦葉！若〔人〕修得、反覆修習我已徹底說明過的精進覺支…喜覺支…輕安覺支…定

覺支，〔它〕將會引生殊勝的智慧、徹底的覺悟，以及涅槃——一切煩惱的止息，苦的止息。」

當正念和觀照力特別好的時候，禪修者不需要爲了讓所緣清晰而刻意努力<sup>\*28</sup>——正念的觀察像是自動生起一樣<sup>\*29</sup>。這時候，信和慧平衡，精進和定也互不超勝，這種平衡的狀態就是微細難知的「捨覺支」(upekkhasambojjhaṅga)。只有透過內觀修行證得「生滅智」的時候，才能親身體驗此捨覺支。佛陀這樣教導捨覺支：

*upekkhasambojjhaṅgo kho, kassapa, mayā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya samvattati.*

「迦葉！若〔人〕修得、反覆修習我已徹底說明過的捨覺支，〔它〕將會引生殊勝的智慧、徹底的覺悟，以及涅槃——一切煩惱的止息，苦的止息。」

以上即是佛陀針對七覺支，爲大迦葉尊者所說的教導。佛陀也曾對大目犍連尊者，說示相同的教

---

\*28 以譯者的話來說，就是「高度專注以便能夠清楚地看見所緣」。

\*29 換句話說，「好像自動地拾起它能覺察到的一切所緣一樣」。

法，[51]二則經文，只是當機眾不同而已。如上述的教導後，佛陀結論說：

*Ime kho, kassapa, satta bojjaṅgā mayā  
sammadakkhātā bhāvitā bahulīkatā abhiññāya  
sambodhāya nibbānāya samvattanti.*

「迦葉！若〔人〕修得、反覆修習我已徹底說明過的這七覺支，〔它們〕將會引生殊勝的智慧、徹底的覺悟，以及涅槃——一切煩惱的止息，苦的止息。」

經典記載，在聽聞佛陀針對覺支的說法後，大迦葉和大目犍連兩人原本的疾病即徹底痊癒<sup>18</sup>。我們可以這樣思考這件事：二位尊者在思惟證得阿羅漢以前所修得的覺支法之後，以正念觀察當下生起的名、色法而(再次)修習它們時，疾病得以痊癒。

就如現在的西醫會說：「如果“好的”組織(如血球等等)，在藥物的幫助下，打敗“壞的”微生物(細菌/病毒)，疾病就會痊癒。同樣地，可以認為「由覺支法所緣生的“好的、清淨的”色法戰勝“壞的”色法之後，因為壞的色法消失、滅盡，所

---

<sup>18</sup> *Idamavaoca bhagavā. Attamano āyasmā mahākassapo bhagavato bhāsitaṃ abhinandi. vuṭṭhahi cāyasmā mahākassapo tamhā ābādhā. Tathāpahīno cāyasmato mahākassapassa so ābādhō ahoṣīti.*

以疾病得以痊癒。」

大迦葉尊者和目犍連尊者皆是阿羅漢，本來即具有能夠輕易地修習覺支法的能力。但是，因為在聞法的助緣下所修得的覺支法比未聞法而修來的更有力量。我們也可以認為，爲了讓(聽者)修得特別有力的覺支法以治癒他們的疾病，[52]佛陀才開示這個教導。在聆聽闍陀尊者(Cunda)依佛陀指示所說的類似教導後，佛陀自己也療癒本身的疾病。就此而言，顯然聽聞佛法相當重要。因此，當任何能正確說法的人在講說佛法時，我們都應該仔細且恭敬地諦聽。我們尤其應小心，不能懷有不敬的態度，以爲「我已經知道了！這人不可能說些我不知道的事！」

至此，我們可以了解，佛陀和阿羅漢能夠透過覺支法的修習，滅除如疾病和疼痛等的身苦，安樂地活在現世。我們也明白，禪修者，即使並非是阿羅漢，也同樣能夠依此去除病苦和疼痛。

佛陀和阿羅漢透過內觀修習覺支法而安樂地活在現世，這一點充分記載於《相應部·蘊相應》(緬甸版 S II 136)：

*api ca ime dhammā bhāvitā bahulīkatā  
diṭṭhadhammasukkhavīhārā ceva saṁvattanti  
satisampajaññā ca.*

[ 逐詞對照翻譯(Nissaya)： ]

api ca：雖然，就阿羅漢而言，內觀，即觀察五蘊的無常、苦、無我，並不會對他的修行有所增減。

ime dhammā：但是，在見、聽、觸、知等現象生起時，因觀察這些名色法的無常、苦、無我，[53]而現起的這些覺支法和道支法

bhāvitā：若被(他們)修習，

bahulīkatā：一再修習，

saṁvattanti：(這些法)將引生

diṭṭhadhammasukkhavihārā ceva：現法的樂住，以及

satisampajaññā ca：念與明覺(的生起)。

(馬哈希的)《具戒經講記》(*Discourse on Sīlavantasutta*)，已詳細說明上述巴利文的涵義。

就現在仍未成為阿羅漢的禪修者而言，除了在疾病疼痛消失後可以擁有「現法樂住」之外，還能獲得 *abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṁvattanti* [ 引生殊勝的智慧、徹底的覺悟與涅槃 ] 的利益——此中，藉由內觀修得覺支的真正利益即是 *abhiññāya...saṁvattanti* [ 引生殊勝的智慧 ]；至於

病癒後所得之身安樂，則只是附帶的次要收穫。因此，想要治癒疾病而勤修正念的禪修者，也應該要繼續努力直到藉由殊勝的觀智了知四聖諦，並藉由道智、果智親證涅槃、體驗一切苦的止息，如此才算獲得內觀的真正利益。

## 巴英術語彙編

Abhidhamma	具備分析式教理的佛典，它以僅持續「生、住、滅」三個小剎那的「心識剎那」作為時間刻度。
Anatta	無我。
Anicca	無常。
Āṅga	要素、成分。
Arahanta	完全斷除煩惱的聖者。
Ariya	聖的，或證得聖道的聖者。
Ariyamagga	聖道，(阿毘達磨中，有時只作 magga)，指證見涅槃，同時拔除「結」或「煩惱」的道心剎那。 (i)藉由預流道(sotapatti-magga)，成為須陀含，它斷除我見、疑、戒禁取見。(ii)藉由一來道(sakadāgāmi-magga)，成為斯陀含，它薄弱欲貪和瞋。 (iii)藉由不還道(anāgāmi-magga)，成為阿那含，它徹底斷除欲貪和瞋。[59](iv)藉由阿羅漢道(arahatta-magga)，成為阿羅漢，它進一步斷除五上分結：色貪、無色貪、慢、掉舉、無明。
Atta	我、靈魂，任何被認是永恆不變的實體。
Attakilamathānuyoga	苦行、自我折磨。
Atthakathā	巴利三藏的註釋書。
Avijjā	無明。
Bhante	大德啊！尊者啊！
Bhikkhu	比丘、乞士。
Bojjhaṅga	覺支，智慧的因素。
Citta	心。
Dhamma	佛法、真理。
Dhamma	事物、現象。
Dhammavicaya	擇法，檢驗(直接經驗的)現象。
Dighanikāya	《長部》。



Dukkha	苦、痛、災難。
Kammajarūpa	〔業生色，〕由業所生的色。
kammaṭṭhāna	〔業處，〕(心靈上的)工作場所，也就是觀察、專注的所緣、目標。
kammaṭṭhānācariya	〔業處阿闍黎，〕教導業處的老師，禪師。
Kappiya-kāraka	〔淨人，〕幫助比丘將資具轉為如法的人，比丘的財產管理者或侍者
Magga	道（參考 ariyamagga）
Maggañāṇa	道智。隨著道心而生起的智慧，它能見到涅槃。
Majjhimanikāya	《中部》。
Metta	希望他人幸福的慈心狀態，其中完全沒有私心。[60]
Moha	愚痴。
Nāma	「名」，具有傾向，即了知所緣的能力的現象；心理現象。「念住一切在自身內生起的名法」，意思是，藉由無偏的觀照，只是純粹知道自己的念頭、想像、心理狀態(如喜、悲、焦急、貪、瞋、疑、挫折感、快樂等)，不批判、評斷它。
Nāma-rūpa-pariccheda- ñāṇa	名色辨別智。
Ñāṇa	「智」（在此，用「直觀的洞察」較適合。）
Nibbāna	涅槃，一切苦(諸行)的止息。
Omakanaya	次級的詮釋。
Pāli	〔巴利，〕和註、疏相對的三藏聖典；或者指記載三藏聖典的語言。
Paññā	慧。
Paramattha	「究竟法」，也就是不用概念思惟想像，而直接被覺知的真實事物。依據阿毘達磨，有四種究竟法：「心」、「心所」(名法的一種，和「心」共生、共滅)、「色」和「涅槃」。也可參考註*26。
Parinibbāna	阿羅漢死亡後的狀態，一種完全無苦的狀態。
Passaddhi	輕安、寧靜。
Paṭipatti	行道、修行方式。
Phala	果。維持一剎那的「道心」拔除相對應的煩

	惱。[61]緊接在「道心」之後(仍以涅槃為所緣)的兩、三個心識，即名為「果心」，他們只是「道心」的結果，享受著涅槃而未作任何(拔除煩惱的)工作。
Phalañāṇa	果智。與道心一同生起，直觀涅槃的智慧。
Phalasaṃpatti	果等至——除了緊接道心之後的果心之外，其他享受著涅槃樂的果心即是果等至。隨著個人的定力不同，果等至的時間，可能延續幾秒，或最多七天。
Pīti	喜。
Puthujjana	凡夫，非聖者。
Rūpa	色。究竟法的一種，不具有認知的能力，不會有所緣。它的特色是，它會受氣溫等影響而變壞、改變。在實際修行裡，「色」指五根所直接經驗到的五種感官對象，如顏色、聲音、氣味、味道、以及如熱、冷、重、輕、硬、軟等的觸覺。
Rūpajivitindriya	色命根。
Saddha	信、信心。
Samādhi	定。
Sāmañera	沙彌。
Sambojjhaṅga	覺支，智慧的要素。
Saṅgha	佛教僧團。
Sammadiṭṭhi	正見，八支聖道的第一支。
Sammasambuddha	〔正等覺，〕靠自己完全覺悟的人，佛陀。
Sampajañña	〔正知，〕透過直觀而得的現量智。[62]
Samvega	(修行上的)迫切感。
Samyuttanikāya	《相應部》。
Sāsana	佛陀的教法/教學。
Sati	念，觀察(見註*1)。
Satipaṭṭhāna	念處。
Sīla	戒。
Sīmā	戒堂，僧團用來傳授具足戒、每半月誦戒的地方。
Sutta	經。
Thera	〔長老，〕戒臘十年以上的比丘。

ṭīkā	註解《註書》的《疏鈔》。
Udayabbayaṇāṇa	生滅智(洞察名色法剎那生滅的智慧)。
Ukkaṭṭhanaya	高級的詮釋。
Upajjhācariya	親教師，剃度新來比丘的長老。
Upādānakkhandha	五取蘊，成為執著對象的五種(名色)法。
Upekkhā	捨、中捨，中性的(感受)。
Vassa	佛教僧團每年雨季時結夏安居三個月的期間，每結夏安居一次，戒臘即增加一歲。
Vipassanā	〔內觀或毘婆舍那〕，不斷觀察自身名色現象時，了知名色法真實本質的直觀智慧。
Vīriya / Viriya	精進、努力。
Yogi (m.), yoginī (f.)	為法精進的人，禪修者。

## 中譯後記

感謝英譯者 Ven. Bhikkhu Aggacitta 慨允此書  
逕譯為中文免費流通。Ven. Bhikkhu Aggacitta 客氣  
地表示，因其不諳中文，故無法給予譯者意見。無  
論如何，一切文責概由中譯者承擔。對此中譯的任  
何建議、指正，懇請 email 至下列電子信箱：  
tzungkuen@gmail.com。

原英譯本出版資料：

Dhamma Therapy: Cases of Healing through  
Vipassanā

Compiled by the Late Venerable Mahāsī Sayādaw

Translated by Bhikkhu Aggacitta

Published by Penang: Sukhi Hotu

First published in Malaysia (1984)

1<sup>st</sup> reprint-1991

This reprint- 1997 (4000 copies)

ISBN 983 9382-04-7

## 中譯版權說明

歡迎自行轉載、刊行，免費流通。  
然而，正法無價，勿作商業用途。

國家圖書館出版品預行編目資料

法的醫療：內觀治病的個案 / 馬哈希尊者 編著

(Venerable Mahasi Sayadaw)編著；阿格祇多(Bhikkhu Aggacitta)

英譯；溫宗堃 中譯--，嘉義縣中埔鄉 法雨道場 2005[民 94]

面； 公分

譯自：Dhamma therpy

ISBN 986-80970-2-9(平裝)

1. 佛教 - 修持 2. 宗教療法 - 個案研究

225.7

94005501

13,000 元：迴向：盡虛空遍法界一切眾生，皆能早日覺醒，念佛往生西方淨土，共成佛道。

以上共計台幣：13,000 元，恭印 1000 本。

回向：天下和順，日月清明，風雨以時，災厲不起，國豐民安，兵戈無用，崇德興仁，務修禮讓，國無盜賊，無有怨枉，強不凌弱，各得其所。祝願法界一切有情，所有六道四生，宿世冤親，現世業債，咸憑法力，悉得解脫。祝願現生者增福延壽，發菩提心，常隨佛學，勤修精進，利濟群生。祝願已故者往生淨土，同出苦輪，共登覺岸。

附記：本會接受善信委託，代印經書、佛像，其必要之費用，均經本會審慎評估；若有結餘，均續作本會之印(購)經書及運費使用，為施主廣積陰德，歡迎十方大德善加利用。



