

緬甸八丹大為樂師納比丘《嘛哈舍帝八檀納修
煉方法》之「四念處禪法」初探

研究學生：釋祖齊

佛光大學佛教學系碩士班一年級

民國 109 年 09 月 020 日

一、前言

佛陀在《大般涅槃經後分》中告訴阿難：「如汝所問，佛涅槃後，依何住者？阿難！依四念處嚴心而住……阿難！一切行者，應當依此四念處住。」¹由此可見佛陀是如此重視「四念處」的修持，才於涅槃之餘告誡弟子當依「四念處」嚴心而住；此外，《大念處經》中佛陀更進一步提出：「惟有一途可淨化眾生，脫離憂愁哀傷，消除苦楚悲痛，獲得正法，體證涅槃，此途名四念處。」²直接指出了「四念處」是唯一一條邁向涅槃的解脫之道，即透過如實觀照「身念處」、「受念處」、「心念處」、「法念處」等四個面向，逐漸斷除貪、嗔、癡、慢、疑、不正見等六種根本煩惱，從而體悟世間萬象皆有剎那生滅、無常、苦、無我的本質，進而走向涅槃的解脫之道。

2014年，筆者有幸參與八丹大為樂師納比丘所著中文版的《嘛哈舍帝八檀納修煉方法》編排，於此因緣，初步接觸到南傳「四念處」之禪法，同時促使筆者對緬甸南傳佛教「四念處」禪法特別關注。而今幸蒙覺冠老師的指導與鼓勵，故此擬寫〈緬甸八丹大為樂師納比丘《嘛哈舍帝八檀納修煉方法》之「四念處禪法」初探〉的研究動機。

本文主要以八丹大為樂師納比丘所著中文版的《嘛哈舍帝八檀納修煉方法》一書作為主要參考資料，又查閱緬甸國內相關資料，對八丹大為樂師納比丘與八丹大為樂師納比丘的「四念處禪法」這一課題，進行分析整理，因資料匱乏，緬甸國內外學術界對該禪法鮮有研究。筆者介於中、緬文皆通之優勢加以整理說明，為日後研究緬甸「四念處禪法」者，提供一些脈絡與資料。

二、八丹大為樂師納比丘生平簡介

八丹大為樂師納比丘，是緬甸曼德勒省眉體拉縣人，1952年1月2日出生。十二歲（1963）時，依止八丹大恩大薩雅比丘門下落髮出家。1972年於緬甸磨固授具足戒。曾擔任緬甸大其力市佛教會主席，現任大其力市「魏刀烏甘嘛檀寺」住持。³

八丹大為樂師納比丘自十二歲出家以來，刻苦勤學，曾在緬甸八丹大恩大薩雅、八丹大並納聞大、八丹大故大臘、八丹大目能大、八丹大娑地嘎、八丹大東大雅等諸

¹ 《大般涅槃經後分》CBETA, T12, No. 377, p. 901, b29。

² 《大念處經》CBETA, W05, No. 0048, p. 179, a5。

³ 八丹大為樂師納比丘口述，2020年4月，下午4點。

位比丘門下參學；1969年至1974年就讀緬甸仰光「嘛哈兜大擁」（巴利大學），期間曾向八丹大瓦德瓦畢翁大、八丹大散大斯力、八丹大貢帝納、八丹大雅省大比丘等學習巴利經典及諸論典。⁴

八丹大為樂師納比丘秉持幫助眾生離苦得樂的理念，四十餘年來，依著《大念處經》的修持方式，在緬甸、台灣、泰國等各地弘揚「四念處禪法」。2007年7月28日至2008年2月28日的七個月中，八丹大為樂師納比丘受到泰國「嘛哈朱拉龍宮臘撒維達雅」（佛教大學）的邀請，至泰國曼谷為全校師生講授「大念處內觀」（Mahā satipatt hā na vipassanā Bhāvanā）的修習方法；期間亦在「譚馮莫里寺」的禪修中心，為即將畢業的一百七十六位學僧及二百零五位在家居士，講授七個月的「大念處禪法」；此外，也受到了「炎那哇寺」住持「伯日馮瓦洗辣捏」的聘請，為全泰國省、邦專修內觀的行者們，教導四個月的「大念處禪法」；並在「巴布臘法然寺」，為泰國「舍坤那坤省」「東春城農馬各如村」的僧侶進行七天的「大念處禪法」開示。⁵

於此，與泰國結下了良好因緣，此後，泰國僧侶與喜好禪修的在家居士，接踵來到緬甸大其力市「魏刀烏甘嘛檀寺」，向八丹大為樂師納比丘學習「大念處內觀禪法」。⁶

三、進入禪修前應具備的心態與功課

八丹大為樂師納比丘在《嘛哈舍帝八檀納修煉方法》的著作中，一開始便囑咐習禪者，在修習「四念處禪法」之前，應該具備以下七項功課與心態：

1. 首先選定能夠正確教導禪修的人作為指導老師。其次選擇能夠讓自己寧靜禪修的環境，如森林、樹下、修寮堂（禪堂）等地，在此必須將生活所需用品備帶齊全，才能心無罣礙的專注修持。
2. 為了能無憂無慮的參禪，快速獲得心的安定，在禪修期間，把所有的工作、任務、責任、企業等通通暫時停止運作。

⁴ 八丹大為樂師納比丘口述，2020年4月下午4點。

⁵ 八丹大為樂師納著，朱文卿譯，《嘛哈舍帝八檀納修煉方法》，緬甸：大其力魏刀烏甘嘛檀寺，2015年，頁1-3。

⁶ 八丹大為樂師納著，朱文卿譯，《嘛哈舍帝八檀納修煉方法》，頁3。

3. 先要持戒清淨，在家眾應履行五戒、八戒、九戒；沙彌和式叉摩那尼應履行十戒；比丘僧應履行兩百二十七條戒。
4. 將此身心交託於指導師父，在參禪的過程中全意接受師父的慈悲指導。
5. 在佛、法、僧、師長、父母、智者前跪拜，懺悔無始劫以來，身、口、意三業所造之業，祈求得到寬恕，假使今生傷害過的人還存活於世，最好親自負荊請罪，使心無罣礙。
6. 將自己無始劫以來所累積之功德，迴向於父母、師長、祖先及一切有形無形眾生，願他們身心安寧，早日得到解脫。
7. 保持只為追求涅槃的心態。從始至今所有布施、持戒、禪定等修持功德，只為了悟生滅，去除眾苦，證悟解脫。⁷

戒律是佛陀因應當時僧眾隨犯隨制，說法亦是觀察眾生根器，宣說種種方便法門，引導眾生走向菩提之道。⁸八丹大為樂師納比丘遵循佛陀善巧方便的教法，順應現代眾生根器指導禪修，囑咐習禪者應以修習「四念處」禪法之前，首先先選定能讓自己寧靜禪修的環境，然後放下世間之工作事業、精進持戒、全意接受禪師的指示；此外，還須在佛、法、僧、師長、父母前跪拜懺悔，無始劫以來身、口、意三業所造之惡業，祈求得到寬恕，使心無罣礙；並保持自己所有布施、持戒、禪定等修持，皆只為追求涅槃解脫的心態。

這與佛陀在《大念處經》中教導修習「四念處」的前行準備顯然有差。《大念處經》的前行準備，著重於遠離人群，在森林、樹下、空閒處，選定無干擾合適自己的

⁷ 八丹大為樂師納著，朱文卿譯，《嘛哈舍帝八檀納修煉方法》，頁 9-13。

⁸ 《妙法蓮華經方便品》云：「吾從成佛已來，種種因緣，種種譬喻，廣演言教無數方便，引導眾生令離諸著。」參見《妙法蓮華經方便品》CBETA, T09, No. 0262, p. 0005, c01-02。

地點，結跏趺坐，身體保持端正，將心繫念在念處對象上。⁹八丹大為樂師納比丘亦履行此種方法，只是順應現代眾生根器在方法上稍作增減。

四、八丹大為樂師納比丘的四念處禪法

「四念處」，又稱作「四念住」，南傳行者於五停心觀¹⁰之後修四念處觀法。依五停心以止修行人之亂心，是為奢摩他¹¹，依四念處以發修行人之觀慧，是為毘婆舍那。¹²八丹大為樂師納比丘依《大念處經》弘揚「四念處」禪法，致力教導僧、信二眾依照《大念處經》的修持方式，如實的觀照「身念處」、「受念處」、「心念處」、「法念處」等四個念處，去覺知「身」、「受」、「心」、「法」本具足無常、苦、無我的性質，進而了知世間萬法皆是生、住、異、滅，不能持久。《雜阿含經》卷一中舍利弗問輸屢那曰：

輸屢那！於汝意云何？如是受、想、行、識為常、為無常？

答言：無常。

若無常者，是苦耶？

答言：是苦。

輸屢那！若無常、苦，是變易法，聖弟子於中寧有是我、異我、相在不？

答言：不也。¹³

經中指出受、想、行、識是無常法，是變易法，具有逼惱身心之苦，如身體有生、老、病、死等種種逼迫之苦，因此沒有一個真實不變的實體存在，世間萬物皆依因緣和合

⁹ 《大念處經》CBETA, W05, No. 0048, p. 179, a18。

¹⁰ 五停心觀：能使五種過失停止於心的觀法，亦即聲聞乘人在最初入道時所修的五種觀法。一、不淨觀，是觀察一切根身器界皆屬不淨，以停止貪欲。二、慈悲觀，是觀察一切眾生痛苦可憐之相，以停止瞋恚。三、因緣觀，是觀察一切法皆從因緣生，前因後果，歷歷分明，以停止愚痴。四、念佛觀，是觀察佛身相好，功德莊嚴，以停止業障。五、數息觀，是觀察呼吸出入之相，每一出入，皆暗數自一至十，以停止散亂。

¹¹ 奢摩他：又作舍摩他、奢摩陀、舍摩陀。禪定七名之一。譯曰止、寂靜、能滅等，即止息一切雜念，攝心住於緣，離散亂的意思。《大乘義章》卷第十三曰：「奢摩他，此翻名止。攝心住緣。目之止。」《慧琳音義》卷第十八曰：「奢摩他，唐云止。」

¹² 毘婆舍那：又作毘鉢舍那。譯曰觀，見，種種觀察等。觀見事理也。釋元曉撰《起信論疏》下卷曰：「奢摩他，此云止。毘鉢舍那，此云觀。」《慧琳音義》卷第十八曰：「毘鉢舍那，唐云觀。」

¹³ 《雜阿含經》CBETA, T02, No. 0099, p. 0007, a28-b01。

生起，依因緣和合滅去。然「四念處」禪法旨亦在於覺悟「身」、「受」、「心」、「法」中不具有永恆不變的性質，而是彼此相互依存的關係。

（一）身念處

「四念處」的第一個念處是「身念處」，佛陀在《大念處經》中開示道：「諸比丘啊！彼於日常生活中，於身，時刻注意觀察，精進警覺，念念分明，可滅淫慾、悲痛。」¹⁴描述了日常生活，習修者當安住於身而觀身，在此只需安住於「身」，過程中若跳出不屬「身」的任何現象，皆屬妄念；因此一定要精進警覺，保持正知、正念的去觀察身體一切事物，如此才能具有足夠的定力去洞察一切法的本質。

「身念處」的範圍包括「對於入出息的覺知」、「對於身體姿勢的覺知」、「對於身體動作的正知」、「隨觀三十二個身體部分之不淨」、「構成身體基本素質的『四界』」以及「人死後身體腐壞的九個過程」等。¹⁵以上六種修持方法，是佛陀在《大念處經》中針對「身念處」的善巧教導，先從覺知自己身體一切事物，從內觀至熟練，再去觀察他人身體一切事物，這種外觀亦如自己的一樣有始末與生滅。依此不斷修習，便可了解世間萬象皆有生滅、無常、苦、無我的本質，找不到任何可貪著或依附的實體。¹⁶

八丹大為樂師納比丘是依照《大念處經》的修持方式修持教學，不過，在其對於「身念處」的教導中，較著重於呼吸時腹部起伏和日常活動的正知，例如：

把觀察心專注到念處對象肚臍周圍。鼻子吸進氣體或呼出時，肚子會鼓起凸出和凹進縮下，把心專注在肚子的凹凸上，從開始慢慢漸漸凸出或慢慢漸漸凹進的動盪浮起到沉沒之間的凸凹過程，每個動盪姿勢都要和觀察心同時一起并駕齊驅，跟隨著正當凸凹的樣子觀察。¹⁷

八丹大為樂師納比丘在教導入出息的修持上，是將所緣境專注在肚子的凸起和凹進，從肚子開始漸漸凸起至漸漸凹進的整個過程都要去覺知。與緬甸著名禪師馬哈希的坐

¹⁴ 《大念處經》CBETA, W05, No. 0048, p. 179, a8。

¹⁵ 《大念處經》CBETA, W05, No. 0048, p. 179, a18。

¹⁶ 《大念處經》CBETA, W05, No. 0048, p. 179, a18。

¹⁷ 八丹大為樂師納著，朱文卿譯，《嘛哈舍帝八檀納修煉方法》，頁7。

禪教導相同。¹⁸但是佛陀在《大念處經》中的教導，是將心集中在入出息上，以正念觀察入息、出息，在這個過程中，入息長時，了知我正在入息長，出息短時，了知我正在出息短，如是清清楚楚覺照入出息的全部過程。

關於日常活動的覺知，八丹大為樂師納比丘十分重視身體動作的正念。從晚上臥下的一切身體動作，至早上起床、刷牙、洗臉、大小便、用餐、禮佛以及一天當中的行、住、作、臥等，都要清楚了知。以下引述一段八丹大為樂師納比丘對於早上起床後的教導：

想把手伸出時默記想伸、想伸，伸時默記伸、伸。

想拿牙刷時默記想拿、想拿，拿時默記拿、拿。

想拿牙膏時默記想拿、想拿，拿時默記拿、拿。

想擠牙膏時默記想擠、想擠，擠時默記擠、擠。

想刷牙時默記想刷、想刷，刷時默記刷、刷。

想漱口時默記想漱口、想漱口，漱口時默記漱口、漱口。

想洗臉時默記想洗臉、想洗臉，洗臉時默記洗、洗臉。

想大便時默記想大便、想大便。

想小便時默記想小便、想小便。

大便時默記大便、大便。

小便時默記小便、小便。

每個動作的細節都要不遺漏專注觀察，一個接一個地把每個次序過程觀注到完畢為止。¹⁹

如此一來，當早上醒來時，覺知醒來，當想起床的心浮起時，覺知想起床，當中包括手撐起時默記撐起，坐起後默記坐著，想站起來時默記想站，站起來時默記站起來。如實清清楚楚覺知當下的一切身體動作，當下只有目前此件事情在發生，保持正知、

¹⁸ 據溫宗堃所著〈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〉說：「馬哈希內觀傳統及其在台灣的發展，可分為坐禪、行禪和日常活動的正念。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……。」參見溫宗堃，〈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〉《華嚴佛學研究》，第7期，新竹市：福嚴佛學院，2012年，頁221。

¹⁹ 八丹大為樂師納著，朱文卿譯，《嘛哈舍帝八檀納修煉方法》，頁74。

正念而行。生活中但凡行、住、坐、臥四項身體動作，當不遺漏地專注觀察，久而久之定能了知無常、苦、無我的三個特徵，進而證悟涅槃。

（二）受念處

「四念處」的第二個念處是「受念處」，即當「心」領納到順境或逆境時，所導致後續的種種感受現象。²⁰佛陀不同於與他同時代的苦行者，既不排斥一切樂受，亦不倡導盲修一切苦受，而是將諸受當作主要觀照的工具之一，覺照它們具有短暫、無常的性質，達到不執著的態度。以下為《大念處經》提出的九種感受：

諸比丘啊！彼等感覺樂受時，自知正感覺樂受，心中了了分明。感覺苦受時，自知正感覺苦受，心中了了分明。感覺非苦非樂受時，自知正感覺非苦非樂受，心中了了分明。感覺有關利害樂受時，自知正感覺有關利害樂受，心中了了分明。感覺無關利害樂受時，自知正感覺無關利害樂受，心中了了分明。感覺有關利害非樂受時，自知正感覺有關利害非樂受，心中了了分明。感覺無關利害非樂受時，自知正感覺無關利害非樂受，心中了了分明。感覺有關利害非苦非樂受時，自知正感覺有關利害非苦非樂受，心中了了分明。感覺無關利害非苦非樂受時，自知正感覺無關利害非苦非樂受，心中了了分明。²¹

經中強調，當下了知某種正在生起或正在滅去的樂受、苦受、非苦非樂受、有關利害樂受、無關利害樂受、有關利害非樂受、無關利害非樂受、覺有關利害非苦非樂受及無關利害非苦非樂受等九種感受，要搶在分別心現前之前，心中已了了分明。猶如觀「身念處」一般，先從覺知自己的一切感受，從內觀至熟練，再去觀察他人的一切感受，這種外觀亦如自己的一樣具有生滅、無常、苦、無我的本質，沒有任何一個感受是恆常不變，無從執取。²²

然而，八丹大為樂師納比丘對於「受念處」的教導，主要提倡於「苦受」的觀察，其餘的八種感受較少提到。他認為，所有修持內觀者，在初學時期，皆會遇到各自無

²⁰ 參見《佛光大辭典》，頁 559。

²¹ 《大念處經》CBETA, W05, No. 0048, p. 188, a13。

²² 《大念處經》CBETA, W05, No. 0048, p. 188, a25。

法避免的苦受，而這些苦受根源於個人過去所造作的善惡業，因此，需要透過觀察當下正當浮起的疼、痛、淋、痺等苦受，來開啟定力與智慧，把煩惱、不愉快、慾念、癡愚等無明摒除。²³

八丹大為樂師納比丘，針對行者們在盤坐間會遇到的種種苦受，提出以下六種對治方法：

1. 為了開悟觀察正當浮起的受

為了快速得道，把浮起的苦觀察，害怕苦就等於害怕得到幸福，幸福之中最佳最高尚的幸福是道、果、涅槃。遇到不能承受的苦痛浮起時，不要不專注苦受，為了了知苦受之真實性質，不放棄苦，不怕苦，不逃避苦，把苦緊緊把握住，努力觀察到確切瞭解苦感受性質，才能很快把苦受克服，越過苦受。

2. 不逃避觀察苦受

吃了苦才能嘗到甜，不逃避觀察當下浮起的苦，照它的實相觀察致使了知。觀注起、伏時隨著時間的歷久，定力強大起來的同時，苦痛感覺更加明顯，要把最明顯的苦受疼、痛、麻、痺、癢等，默記疼、痛、麻、痺、癢，不斷再三努力盡量忍耐觀察，不害怕，堅持、持久專注的話，肯定了知苦受的性質是生滅、無常，苦，非我。

3. 觀察最明顯的苦受

先把不能承受的最明顯的苦受全神貫注觀察，持續不斷專注著時，體內會有數不清的疼、痛、麻、痺等苦受浮起，這時照浮起的樣子，把最明顯的苦受全神貫注地默記疼、痛、麻、痺、酸、癢、冷、熱、頭暈、想嘔吐、氣喘、疲乏、累等，照它不斷連續浮起的苦受儘量忍耐承受下去，持久努力儘量忍耐著觀察，專注到再也無法忍耐下去時，才把坐姿放棄，起來行走修煉。

4. 別常改換坐姿

²³ 八丹大為樂師納著，朱文卿譯，《嘛哈舍帝八檀納修煉方法》，頁 28-29。

……習慣成自然，想改想換要忍耐觀注。忍耐著不改換姿勢，通過增多觀察，能促進提高觀察自己的心，不久肯定能長久持坐，能長久持坐觀察，就是能把行時得到強而有力的定，一起帶到持坐和持坐定力連接關係，助持坐定力強，此持定即使遇到一般的感官對象，定力不會失散，肯定了知生滅，進入果位涅槃。

5. 觀察似胸前被標槍刺穿的刺骨苦痛

像被矛刺進胸口的痛感，照它浮起的感受觀察，努力專注著那種刺骨的痛時，刺骨疼痛的念處對象模糊不清楚，最後成為不明顯時，也要專注到觀察著的對象消失為止。把心專注到那消失的地方默記知道，知道地觀察。有時，好像用尖針戳，刺，好像被火灸，灸觸，好像用尖器刺，挖，好像全身灼熱，好像全身冰冷，冷汗直冒，萬般難在，全身躍躍欲試，似有蟲在身上爬行，感覺坐立不安，被折磨虐待，焦灼熱辣辣地疼痛麻痺酸癢等等痛苦會隨時浮起，雖然定下即使粉身碎骨也絕不後退的決心，但到真正不能忍受的痛苦感受發生時，想改換姿勢的念頭不時不時常會出現。順從心的慾望去改換姿勢的話，到時苦受毫不遲疑立即就會回來的，換來換去，苦的感受雖然減輕，新的苦痛又起，心裏會覺得苦受永遠不終止。

6. 盡性改換會損失定力

順著想改換姿勢的意念去改換的話，每次改換時聚集著的定力就會毀壞，內觀智即沒法產生。為了使內觀智產生，把正當浮起所有難受的苦痛感受，不改換姿勢，從微弱的苦受到承受不住的苦受，集中精神盡能力堅決忍耐著觀察，很明顯的定力一定伸展到更強更有力的層次。感覺中可發現苦痛的消失。有時苦痛持久不減輕不消失，那也要咬緊牙關盡能力不顧忌自己的生命和身體，粉身碎骨也不後退地執行實修。²⁴

從以上對治六項苦受的敘述中，可知八大為樂師納比丘十分著重於將「心」鎖定在盤坐間身體所浮起的各種苦受中，通過堅持、忍耐，觀察身體正在產生刺痛、灼熱、冰冷、冒汗、疼、麻、痺、酸、癢、頭暈、想吐、氣喘、疲乏等種種苦受，從明顯的感

²⁴ 八丹大為樂師納著，朱文卿譯，《嘛哈舍帝八檀納修煉方法》，頁 32-37。

受觀察至不明顯的感受，甚至感受消失，直到能夠了知苦受亦是剎那生滅、無常、苦、無我的本質，沒有任何一法可取，如此，便能斷除貪、瞋、癡等煩惱，從中解脫。

八大為樂師納比丘，開設方便法門，教導習禪者不要逃避禪坐中肢體所帶來種種苦受，這並不是要刻意讓自己去承受自殘的痛苦，而是純粹的去覺照苦受的生滅，整個過程心中了了分明，將觀察疼痛的經驗，轉化為獲得深度洞見的基礎。

（三）心念處

「四念處」的第三個念處是「心念處」，此「心」有「積聚」與「慮知」的意思，謂能「積聚」一切善惡之法，於一切法，復能「思慮」而覺知也。²⁵

對於「心念處」的觀法，不是採用積極的手段對抗不善心，而是透過關照來保持接納和覺察，²⁶去了知當下的「心」是否有「貪欲」、「無貪欲」、「有瞋恨」、「無瞋恨」、「有愚痴」、「無愚痴」、「集中」、「散亂」、「廣大」、「不廣大」、「有上」、「無上」、「專一」、「不專一」、「解脫」、「未解脫」等十六種狀態。²⁷在此，不一定要能區別這些「心」的名稱，重點在於能在貪心生起時，了知我正在貪心生起，貪心滅去時，了知貪心正在滅去，如此這般的去覺知其餘的十五種「心」生狀態。當內觀至熟練時，再去外觀他人的「心」，亦如自己的一樣具有生滅、無常、苦、無我的本質，一切皆無可得。²⁸

八丹大為樂師納比丘在「心念處」的教導中，一開始便說：「一切心理作用，依其自行浮發起的心激動、思維、企圖等，所有心狀態全神貫注，注意守住觀察吧！把心狀態的每個但凡思索、但凡企圖，全部都觀察到了知。」²⁹所以可知其著重於觀察「心」自然浮起的各種狀態，如：

²⁵ 參見《三藏法數》辭典。

²⁶ 無著比丘著，香光書鄉編譯組譯，《念住通往證悟的直接之道》，嘉義市：香光書鄉，2013年2月，頁202-210。

²⁷ 《大念處經》CBETA, W05, No. 0048, p. 189, a13。

²⁸ 《大念處經》CBETA, W05, No. 0048, p. 189, a25。

²⁹ 八丹大為樂師納著，朱文卿譯，《嘛哈舍帝八檀納修煉方法》，頁44。

有些修煉者們在對主念處對象起、伏（指呼吸時肚子的凸起和凹進的狀態）等開始觀察時，雖然把觀察心鎖定在起、伏上，但一時無法凝定專注，心飄散到其他（它）地方是會有的。

這時如果能夠把飄散出去的散渙心知道飄散的話，照它散渙出的樣子狀態，集中精神把一個個飄散心當下默記飄散、飄散，或知道、知道地努力專注到心停止飄散為止。……有時也會浮起思索、妄想、企圖等心，照心的過程順序默記思索、思索、妄想、妄想、企圖、企圖，重複再三全力觀察。³⁰

參禪打坐中「心」可能會飄散出去，這時要照它散渙的狀態清楚了知，過程中也可能會浮起思索、妄想、企圖等「心」生起，這時只要照它所浮起的樣子默記、了知，不必要有任何多餘的心念和處理。對此，戒喜禪師在《正念的四個練習》一書中說：「只要你能在昏昏欲睡時，說想、睡想睡、想睡，或能在分心時，說分心、分心、分心，能這樣覺知就夠了。」³¹由此可見「隨心觀」的修持，著重於覺察當下正在生起的心念，從中領悟「心」的生滅，而知「心」是無常，沒有永恆不變的實體主宰者，逐漸達到去除行者們對於身、受、心、法的執取。

《華嚴經》說：「心如工畫師，能畫諸世間，五蘊悉從生，無法而不造」，³²把「心」譬喻成畫家，可彩畫世間一切美景，無所不能。可見「心」的力量如此之大，它能夠創造時間一切，為此，八丹大為樂師納比丘十分注重觀照「心」的重要：

把浮起的思索、妄想當下馬上觀照的話，就不會受折磨，如果觀察心不能把思索、妄想照它浮發起的樣子確切地觀察，無拘無束隨意放任的話，不久觀察心就會緊緊跟隨著思索、妄想飄走，思索、妄想就會不停不斷增生起來是一定的了。能把思索、妄想心快速敏銳地當下默記思索、思索，妄想、妄想，重複再三敏捷地觀照的話，觀察能力即會雄厚強大起來，而思索心、妄想心、企圖心等也就會慢慢地薄弱消失。³³

³⁰ 八丹大為樂師納著，朱文卿譯，《嘛哈舍帝八檀納修煉方法》，頁 45。

³¹ 戒喜禪師著，賴隆彥譯，《正念的四個練習》，台北：橡樹林文化·邦城文化事業股份有限公司，2005 年 7 月，頁 119。

³² 《大方廣佛華嚴經·夜摩宮中偈讚品》，CBETA, T10, No. 279, p. 102, a21-b1。

³³ 八丹大為樂師納著，朱文卿譯，《嘛哈舍帝八檀納修煉方法》，頁 46。

雖然八丹大為樂師納比丘在「心念處」的教導中，沒有詳細提到佛陀於《大念處經》中所教導的十六種覺知「心」生起的狀態，但其所教導的當下了知「心」所浮起的狀態，與《大念處經》中的修持方式是一樣的，敘述了在參禪打坐中非所緣境以外的妄心現行時，立即關照的重要性，若不即時關照，這些妄念將會不斷增生。此外當喜歡、想要、迷戀、酷愛等心念現行時，也要搶在分別心現前時馬上覺知、觀照。³⁴

如此觀察「心」時，將會發現沒有任何恆存的實體作為主宰，了解「心」的剎那生滅是無常。已知無常，便不會再因渴愛或邪見而執取，無執取則無業行，便能證悟解脫。

（四）法念處

「四念處」的第四個念處是「法念處」，「法」一詞具有諸多涵義，但在此指的是「心的所緣」，意即修習時，凡是用來成為心的對象、或成為任何其他感官的對象的事物。《大念處經》中，「法念處」的內容包括「五蓋」、「五取蘊」、「十二處」、「七覺支」與「四聖諦」等五種。其中「五蓋」、「五取蘊」、「十二處」、「七覺支」等四種修持方式，在於如實觀照尚未生起的「色法」或「心法」，了知它們是如何生起，已經生起的「色法」或「心法」是如何被滅除。至於第五種「四聖諦」的修持方法，著重於了知苦是由愛欲所導致，但若想要滅除惑亂得到涅槃，正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定等八種方法，可助出離輪迴，邁向解脫。³⁵

對於「法念處」的教導，八丹大為樂師納比丘特別注重「十二處」的修持，「十二處」又可分為守護「眼、耳、鼻、舌、身、意」六根門的「內六處」，與覺知「色、聲、香、味、觸、法」六塵境的「外六處」，至於其它的「五蓋」、「五取蘊」、「七覺支」、「四聖諦」等法，在《麻哈舍帝八檀納修煉方法》中並沒有詳細提到，對於「十二處」的修持方式，八丹大為樂師納比丘進一步提出如下：

³⁴ 八丹大為樂師納著，朱文卿譯，《麻哈舍帝八檀納修煉方法》，頁 51。

³⁵ 《大念處經》CBETA, W05, No. 0048, p. 190, a17-p. 201, a19。

1. 能守護眼根安全快速得道

……從早上蘇醒，一睜開眼睛，觀察心跑到見到的視覺感官對象上，不管看到什麼東西，眼睛和色相相逢時，見覺知心浮起，為了使見覺知心所引發的貪、瞋、癡三毒等塵念不生起，持于僅僅看到而已的地步，努力專注默記，見到、見到。……

2. 守護耳根安全快速得道

……無論聽到任何聲音，默記聽到、聽到，照它所浮起的聲音，努力不斷再三貫注觀照吧！不要去追究是什麼聲音？是那個人的聲音？為什麼吵鬧？……

3. 守護鼻根安全快速得道

……無論嗅到任何氣味，把觀察心鎖定在嗅覺上，持于僅僅嗅到而已的狀態，不斷默記臭、香，鼻子嗅到氣味時，使塵念不發生，最重要是守護眼根清淨。

4. 把舌根安全守護才得道

吃時，觀察心鎖定在滋味覺念處對象上，凝心專注觀察滋味覺，聚精會神地專注著。吃時，默記吃、吃，甜、甜，酸、酸等等。為使不產生塵念，最重要是把滋味覺不起分別心，要特別安全守護，使舌根清淨。

5. 守護觸覺安全快速得道

身體所觸到的每個觸覺感受，了悟理解不過是觸覺感受，持于僅僅觸到而已的狀態，把心專注在觸覺感受上，不斷聚精會神努力專注默記觸，觸地觀照，把觸到的觸覺，清淨安全守護才是最重要的，注意守著使塵念不侵入。知覺心安全守護才快速得法經。

6. 知覺心安全守護才快速法經

無論知道任何事，觀察心鎖定在知覺的感受念處對象上，不斷專注默記知道、知道地觀察，持以僅僅知道而已的狀態，最重要是知覺心的本性清淨安全，要特別守護，使塵念無法浮起。³⁶

這樣的修持方法，顯示出當「六根」的「眼、耳、鼻、舌、身、意」對應到「六塵」的「色、聲、香、味、觸、法」時，所產生之種種覺知，只需要去感受、默記，當下不論是眼根對應到色法，還是耳根對應到聲音，或是鼻根對應到氣味等，八丹大為樂師納比丘不斷的強調，僅僅去覺知就好，不要讓塵念侵入。

上述內容如同馬哈希所描述的修持方式一致，聽到聲音、嗅到味道時，隨觀核心在於清楚覺察到耳聽、鼻嗅的完整過程，³⁷如此徹底了知它們的生起與滅去，了知「六根」對應到「六塵」時，貪、瞋、痴等煩惱，何時生起與滅去，逐漸覺悟五取蘊世間並無任何值得執著的事物。

五、結語

八丹大為樂師納比丘至1963年出家以來，精進求學，在緬甸各地向諸位著名高僧學習巴利經典及諸論典，後在緬甸大其力市擔任佛教會主席，現任大其力市「魏刀烏甘麻檀寺」住持，多年來，依據《大念處經》的修持方式，在緬甸、台灣、泰國等各地弘揚「四念處禪法」。

為指引眾生走向正道之路，使得脫離苦海，不墮落於三惡趣中，八丹大為樂師納比丘繼承《大念處經》的「四念處」內容思想，撰寫《麻哈舍帝八檀納修煉方法》一書，提供緬甸各地寺院僧眾及一般社會信眾修習與閱讀，顯現出禪法對緬甸社會的影響力。

八丹大為樂師納比丘，將《大念處經》的「四念處」禪法，順應現代眾生根器，致力教導僧、信二眾如實的去觀照「身念處」、「受念處」、「心念處」、「法念處」等四個念處，在分別心現前之前，心中便已了了分明。如觀「身念處」時，當安住於身而觀身，在此只需安住於「身」，過程中若出現不屬「身」的任何現象，皆屬妄念。主要先從覺知自己身體一切事物，從內觀至熟練，再去觀察他人的身體一切事物，這

³⁶ 八丹大為樂師納著，朱文卿譯，《麻哈舍帝八檀納修煉方法》，頁 142-149。

³⁷ 溫宗堃，〈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〉《華嚴佛學研究》，第 7 期，新竹市：福嚴佛學院，2012 年 4 月，頁 222。

種外觀亦如自己的一樣具有始末與生滅。依此不斷地修習「四念處」禪法，便可了知世間萬象皆有生滅、無常、苦、無我的本質，找不到任何可以貪著或依附的實體。

八丹大為樂師納比丘編撰《嘛哈舍帝八檀納修煉方法》一書，旨在尋找指引眾生走向正道之路，為讓僧、俗二眾警語實行，端正佛教僧團修行的風氣，訂定共修規約，現整理部分規約如下：

……聆聽佛法不可遲到

禪修不可遲到

吃用午餐時，深切注意四大念處法，斟酌在心，專注吃用。

最少一小時行或住或坐禪修一次

九點半休息睡覺

不睡覺在講話，視為最大的規律違犯者。

休息睡覺不可太晚

每天修練的慣性能力強大起來的話，不限制時間了，自己有

多少能力（兩、三）小時地持久觀察吧。

限定三個月，五個月，七個月之內將所要修煉的過程齊全完畢……³⁸

在魏刀烏甘嘛檀寺推行「四念處禪法」規約得到僧俗二眾一致的支持，並推廣至泰國「嘛哈朱拉龍宮臘撒維達雅」（佛教大學）、譚禡莫里寺禪修中心、炎那哇寺、巴布臘法然寺與緬甸、台灣等地。

八丹大為樂師納比丘編撰《嘛哈舍帝八檀納修煉方法》，闡揚「四念處禪法」，其文本之中滲透佛教走向生活禪的思想教義，以發揮宣揚禪法的功能。再者表現佛教在出世的同時，也能入世；教化釋徒之餘，也關心社會教育，表現出人間佛教的理想。可見藉由日常修習禪法，自然也是發揮佛教緬甸化、世俗化的另一有效作為，現今緬甸與泰國應是其理念傳播的地區。

³⁸ 八丹大為樂師納著，朱文卿譯，《嘛哈舍帝八檀納修煉方法》，頁 124-150。

參考書目

一、佛教經典

《大方廣佛華嚴經·夜摩宮中偈讚品》，CBETA, T10, No. 279。

《大般涅槃經後分》CBETA, T12, No.377。

《大念處經》CBETA, W05, No. 0048。

《妙法蓮華經方便品》CBETA, T09, No. 0262。

《雲棲法彙》（選錄）CBETA, J33, No.B277。

《雲棲法彙·雲棲共住規約》（選錄）CBETA, J33, No.B277。

《雜阿含經》CBETA, T02, No.0099。

二、近代著作

八丹大為樂師納著，譯者不詳，《嘛哈舍帝八檀納修煉方法》，緬甸：大其力魏刀烏甘嘛檀寺，2015年。

戒喜禪師著，賴隆彥譯，《正念的四個練習》，台北：橡樹林文化·邦城文化事業股份有限公司，2005年。

無著比丘著，香光書鄉編譯組譯，《念住通往證悟的直接之道》，嘉義市：香光書鄉，2013年。

溫宗堃，〈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〉《華嚴佛學研究》，第7期，新竹市：福嚴佛學院，2012年。

三、工具書

慈怡主編《佛光大辭典》，台北：佛光文化事業公司，1988年。