

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

‘Contemplating externally’ in the  
*Satipaṭṭhānasutta*

——A subject of debate among vipassanā traditions  
in modern Burma

福嚴佛學院教師溫宗堃

Wen, Tzung kuen (Lecturer, Fuyan Buddhist Institute)

‘Contemplating externally’ in the  
*Satipaṭṭhānasutta*

——A subject of debate among vipassanā traditions  
in modern Burma

Wen, Tzung kuen

Lecturer, Fuyan Buddhist Institute

### Abstract

‘Contemplating externally’ mentioned in the early Buddhist meditative text, *Satipaṭṭhāna Sutta*, is a contentious subject with regard to Buddhist meditation. The later Buddhist exegetical texts, including the Pāli commentarial literature and the *Abhidharma* works preserved in Chinese translation, offered an interpretation of ‘contemplating externally’ as ‘contemplating other person’s mental and physical phenomena.’ This incurs some practical questions: How can a meditator contemplate other persons during *satipaṭṭhāna* meditation? How could one observe through direct experience, not by conjecture and inference, other person’s mental phenomena?

Different interpretations have been given by *vipassanā* traditions of the 20<sup>th</sup> century Burma as to the meaning of ‘contemplating externally.’ Mahasi Sayādaw (1904-1982) and S.N. Goenka (1924- ), which represent the mainstream of *vipassanā*

traditions in the 20<sup>th</sup> Burma, both hold that in *vipassanā* meditation it is sufficient to contemplate one's own mental and physical phenomena by direct experience, and that contemplating others by direct experience is either unnecessary or unreasonable. On the contrary, Pa-Auk Sayādaw (1935- ) argues that one cannot attain enlightenment without contemplating by direct experience others' mental and physical phenomena, and therefore raises a debate against the mainstream *vipassanā* traditions of the 20<sup>th</sup> Burma.

This article discusses the text evidences given by these modern *vipassanā* traditions for their own explanations, and offers my own solution to this debate based on my study of the Pāli Canon and commentarial literature. I suggest that while the mainstream *vipassanā* traditions as well as Pa-Auk tradition are both able to find out text support from the Pāli Canon and exegetical literature for their own interpretation of 'contemplating externally,' the mainstream interpretation seems more reasonable and practicable. Nevertheless, it is unavoidable for Buddhist followers to set up their own traditions when debates as to meditative method such as 'contemplating externally' have been raised and no satisfactory compromise could be found.

**Keywords:** *Satipaṭṭhāna Sutta*, *vipassanā*, Buddhist meditation, Burma Buddhism, contemplating externally

## 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

溫宗堃

福嚴佛學院教師

### 摘要

初期佛教經典《念處經》所說的「於外隨觀」（以下簡稱「外觀」）是佛教禪修一個具爭議性的問題。大多後期的注釋文獻，無論是巴利的注釋傳統或保存於漢譯的阿毘達磨傳統，皆含有將「外觀」理解成「觀他人身心現象」的解釋。如此的解釋引申出實踐上的一些問題：禪修者在念處禪修時應如何觀察他人？如何不靠猜測、推論而直接地觀察他人的心理現象？

關於「外觀」的意涵，二十世紀緬甸的毗婆舍那修行傳統曾提出不同的詮釋。代表二十世紀緬甸主流毗婆舍那修行傳統的馬哈希禪師（1904-1982）與葛印卡（1924-），認為修行毗婆舍那之時，以親見的方式觀察自己的身、心現象便已足夠，且認為以親見的方式觀察他人，若非是不必要的便是不合理的。相反地，帕奧禪（1935-）則主張，若未以親見的方式觀察他人身心現象，便不能證悟；如此，帕奧禪師和二十世紀緬甸主流的毗婆舍那傳統之間便產生了某種諍論。

本文討論毗婆舍那傳統用以支持自身詮釋的文獻依據，並根據對巴利聖典與注釋文獻的研究，提出自己對此問題的看法。筆者認為，雖然帕奧傳統與主流毗婆舍那傳統皆能夠從巴利聖典與注釋文獻尋得用以支持自己對「外觀」的詮釋之文證，然而主流派的詮釋，似乎更合理且可行。無論如何，當諸如「外觀」等關於禪修的諍論生起，且無法取得令眾人滿意的妥協之時，佛弟子各自建立自身的修行傳統，便是無可避免的了。

**關鍵詞：**念處經、毗婆舍那、佛教禪修、緬甸佛教、外觀

## 壹、前言

《念處經》包含許多實際禪修方法的說明，因此在巴利佛教聖典中，佔有相當特別的地位。由於所具有的禪修實踐之特色，此部經典不僅受到當代毗婆舍那(*vipassanā*)（或譯「內觀」）修行傳統的普遍重視，也獲得了諸多東西方佛教研究者的關注。與《念處經》相關的著述，無論是學術著作或禪師們的講記，至今實已累積了不少的數量。然而，這些著作對《念處經》經文的解讀，看法並非完全一致。進言之，不同著作之間，對於同一段經文的理解與詮釋，有時不盡相同甚至截然對立；再者，當不同的見解對應到禪修實踐上之時，便也引導出不同的禪修方法。本文的主旨，即在探討巴利《念處經》裡一段引發不同詮釋、不同實踐的經文——「於外隨觀」（*bahidhā...anupassī*）（以下簡稱「外觀」）之定型句。

就筆者所見，「外觀」一詞所引生的諸多問題如下：「外觀」是否指「觀照『他人』的身、受、心、法」？「外觀」若非指「觀照他人」，應如何解釋？若「外觀」指「觀照他人」，這樣的觀察是「直觀」（*direct knowledge*），還是「推論」（*inference*）？不具備神通者，能否直觀他人的受、心等法？若未直觀他人，是否就不能證得道、果、涅槃？當代的緬甸毗婆舍那修行傳統，對於這些問題，有著

怎樣的異說？異說背後的經教根據又是什麼？

「外觀」的問題，不僅牽涉文獻解讀，更關係到佛教的核心課題——禪修實踐，其重要性不言可喻。對於此類問題，國內外學者雖也不乏述及者，然而，仍有諸多值得進一步詳盡論究的問題點。<sup>1</sup>尤其近十年來，「外觀」的論題，在緬甸毗婆舍那修行傳統之間引生了頗大的爭議。就此，筆者希望藉由本篇論文，參互考尋相關的巴、漢文獻資料以及緬甸各家毗婆舍那修行傳統的著作，更詳明的討論「外觀」之義涵及其延伸的相關問題。

此下，在第二節，筆者將先依巴利經文、注書以及漢譯經、論等佛典文獻，爬梳《念處經》經文中「外觀」之語義。其次，第三節介紹「葛印卡」(Goenka)、「馬哈希」(Mahāsi)及「帕奧」(Pa-Auk)這三家緬甸毗婆舍那修行傳統，如何依據各自對巴利文獻的解讀及其禪修經驗，來理解「外觀」，並提出相對應的修行方法。再者，第四

<sup>1</sup> Nāṇaponika Thera (1975). *The Heart of Buddhist Meditation*. First published in 1962. New York: Samuel Weiser, pp. 58-60; Rupert Gethin (1992). *The Buddhist Path to Awakening: A Study of Bodhi-pakkhiyā Dhammā*. Leiden: E.J. Brill, pp. 53-54; Anālayo (2004). *Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization*. Kandy: Buddhist Publication Society, pp. 94-99; Tse-fu Kuan (2004). *The Practice of Mindfulness (Sati) in Early Buddhism*. Phd. Thesis, University of Oxford, pp. 183-186; 何孟玲 (2001), 《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)，頁 67-74。

節中，筆者將依巴利文獻，討論「只觀自身名色是否能夠證悟道、果」的問題。在結論之前，第五節將指出帕奧禪法所引起的諍論以及緬甸主流佛教對外觀的看法。最後，在第六節結論裡，筆者提出個人對此類修行方法的諍論之省思。

## 貳、「外觀」的定型句及注釋書的解釋

### 一、「外觀」的定型句

依巴利注釋書的解釋，《念處經》(M 10 / D 22) 可分為二十一段，代表二十一類的修行方式。其中，「身隨觀」包含十四類：1. 「出入息念」(*ānāpāna*)、2. 「威儀」(*iriyāpatha*)、3. 「正知」(*sampajāna*)、4. 「厭逆作意」(*paṭikūlamanasikāra*)、5. 「界作意」(*dhātumanasikara*)、6-14. 「九塚(觀)」(*navasivathika*)。再者，15. 「受隨觀」(*vedanānupassanā*) 為一類，其後的 16. 「心隨觀」(*cittanupassanā*) 是另一類。最後，「法隨觀」(*dhammānupassanā*) 則有五類，即：17. 「蓋」(*nīvaraṇa*)、18. 「蘊」(*khandha*)、19. 「入處」(*āyatana*)、20. 「覺支」(*bojjhaṅga*)、21. 「諦」(*sacca*)。

此二十一段敘述修行方法的經文，每一段在描述該類修法的主要內容之後，都包含了與下列兩則經文相雷同的

定型句：

(1) Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati,  
bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,  
ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

如是，他或於內地於身隨觀身而住；或於外地於身隨觀身而住；或於內、於外地於身隨觀身而住。

(2) Samudayadhammānupassī vā kāyasmim  
viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,  
samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati.

他或於身隨觀生起的現象而住；或於身隨觀減去的現象而住；或於身隨觀生滅的現象而住。

(受、心、法隨觀的經文，與「身隨觀」相仿，只須將「身」分別置換作「受」、「心」、「法」。)

其中，第(2)則定型句，乃在描述觀照身、受、心、法的生滅無常現象，依此，《念處經》裡二十一段修行方法，皆被視作以「毗婆舍那」(如實觀照五蘊之無常、苦、無我)為依歸的修行方法。然而，這並非本文的重點，本文所要討論的焦點是第(1)則定型句裡的：

於外地 (*bahiddhā*) 於身 (、受、心、法)

隨觀身 (、受、心、法) 而住。

與上述類似的定型句，亦出現於說一切有部所誦的《中阿含經》、大眾部所誦的《增壹阿含經》，如：

如是，比丘！觀內心如心，觀外心如心，立念在心。(《中阿含經》)<sup>2</sup>

如是，比丘！內自觀痛，除去亂念，無有愁憂；外自觀痛…內外觀痛，除去亂念無有愁憂。(《增壹阿含經》)<sup>3</sup>

如上所示，不僅銅鑠部(南傳上座部)，說一切有部所傳持的「四念處」及大眾部所傳持的「四意止」，亦皆保有此「外觀」的定型句，可見得「外觀」的定句型，應是源自佛教極早的共同傳承。

## 二、「外」的意思

那麼，「(於)外」(*bahiddhā*)，究竟意有何指？

在此，不妨先瞭解總是與「(於)外」一詞成對出現

<sup>2</sup> 《中阿含經》，T1，p584，a10-11。然《中阿含經》未述及「觀內外」。本文中有關《大正新脩大藏經》的資料引用是出自「中華電子佛典協會」(Chinese Buddhist Electronic Text Association，簡稱CBETA)的電子佛典系列光碟(2006)。

<sup>3</sup> 《增壹阿含經》，T2，p568，c18-20。

而詞義相對的「(於)內」(ajjhataṃ)——「ajjhataṃ」這個巴利語，除了「(於)內」的義涵之外，也有「與自己有關的」(concerning oneself)、「自身之內的」(in oneself)之意；<sup>4</sup>因此，「(於)外」(bahiddhā)<sup>5</sup>極可能亦意指「非自身的」、「自身之外的」，乃至「他人」的意思。有關於此，巴利文獻的經典、論書及注釋書，便是將《念處經》的「外」解釋為「他人」。

譬如，《長部》第18經《闍尼沙經》，提到「四念處」時，有如下的說明：

Ajjhattaṃ kāye kāyānupassī viharanto tattha sammā samādhīyati, sammā vipassīdati. So tattha sammā samāhito sammā vipassanno bahiddhā parakāye ñāṇadassanaṃ abhinibbatteti.<sup>6</sup>

於內地於身隨觀身而住時，於彼〔自身內〕得正定、正淨。於彼〔自身內〕得正定、正淨已，生起外、他身的智見。

經文並列“bahiddhā”與“parakāya”，許是將二者視為

<sup>4</sup> DOP p.34. s.v. ajjhataṃ.

<sup>5</sup> PED p. 484.

<sup>6</sup> D II 216. 本文巴利文獻略語依據 *Critical Pali Dictionary*，三藏文獻與《清淨道論》的出處指 PTS 版，巴利注、疏文獻則指「第六次結集光碟」(Chaṭṭha Saṅgāyana CD-ROM v.3) 的緬甸版。

同義。亦即，在此，「外」等同於「他(身)」。

其次，《分別論》提及「於外地於心隨觀心而住」時，如此說：

Kathaṇca bhikkhu bahiddhā citte cittānupassī viharati? Idha bhikkhu sarāgaṃ vāssa cittaṃ “sarāgamassa cittaṃ”ti pajānāti,<sup>7</sup>

比丘如何於外地於心隨觀心而住？於此，比丘了知此人的心有貪：「此人的心有貪」。

上引《分別論》在述及「於外隨觀」時，及其述及「於內隨觀」的方式<sup>8</sup>相較，有明顯的不同——將描述「於內隨觀」時所用的「我的」(me)，改換成「此人的」(assa)一詞。如此的措詞，可以明顯看出《分別論》將「外」理解為「他人」。

再者，《念處經》的注釋書，在解釋「受念處」時說：

Iti ajjhataṃ vāti evaṃ sukhavedanādi-pari-ggaṇhanena attano vā vedanāsu, parassa vā vedanāsu, kālena vā attano, kālena vā

<sup>7</sup> Vibh 197.

<sup>8</sup> Vibh 197: “Kathaṇca bhikkhu ajjhataṃ citte cittānupassī viharati? Idha bhikkhu sarāgaṃ vā cittaṃ “sarāgaṃ me cittaṃ”ti pajānāti,…”.

parassa vedanāsu vedanānupassī viharati.<sup>9</sup>

如是，他或於內地 …：如是地把握樂受等——他或於自己的受，或於他人的受，或有時於自己的受、有時於他人的受，隨觀受而住。

循上所示，巴利文獻，不論是經、論或注釋書，都一致地將「外」理解作「他人」，似乎沒有另外詮釋的餘地。然而，就北傳文獻而言，如說一切有部阿毗達磨論書，除了將「外」釋作「他人」之外，也提供了其他的詮釋。

《阿毘達磨法蘊足論》：

(1) 外身者，謂：自身若在現相續中未得、已失，及他有情所有身相。…。外受者，謂：自受若在現相續中未得、已失，及他有情所有諸受。…。外心者，謂：自心若在現相續中未得、已失，及他有情所有諸心。…。外法者，謂：自想蘊、行蘊若在現相續中未得、已失，及他有情想蘊、行蘊。<sup>10</sup>

《阿毘達磨大毘婆沙論》：

(2) 自相續所攝色，名「內身」；他相續所

攝色，及非有情數色，名「外身」。內法、外法說亦爾。自相續所攝受，名「內受」；他相續所攝受，名「外受」。內心、外心說亦爾。

(3) 有餘師說：有情數色名「內身」；非有情數色名「外身」。內法、外法說亦爾。受、心如前說。

(4) 脅尊者言：現在名「內」；過去、未來及無為，名「外」。<sup>11</sup>

可知有部論書中，對於「外」的詮釋極其多樣，包含「過去的」、「未來的」、「非有情的」。無論如何，將「外」釋為「他人」，至少是「有部」與「銅鑠部」雙方共有的解釋。<sup>12</sup>就此來看，將「外」理解為「他人」的這個詮釋，可能是承自古老的共同傳承。

### 三、外觀他人的身、受、心、法的難題

如果「外」意指「他人」，那麼，這樣的解釋，無可避免地得面對「如何觀他人的身、受、心、法」的詰問。若外觀意指「直接」、「親見地」(*paccakkha*) 觀察他人，而非「間接」、「推論式」(*anumāna*) 的觀察，那麼，禪

<sup>9</sup> Sv II 366; Ps I 283.

<sup>10</sup> 《阿毘達磨法蘊足論》，T26，p478a17-18。

<sup>11</sup> 《阿毘達磨大毘婆沙論》，T27，p940b2-9。

<sup>12</sup> 另參見《舍利弗阿毘曇論》：「云何外身？謂身，非受、非內、非緣生、非自性、非己分，是名外。」《舍利弗阿毘曇論》，T28，p614a4-6。

修者如何直接觀察他人的呼吸（出入息）？又如何直接觀察他人的行住坐臥（身念處的威儀），乃至大小便利（身念處的正知）？更難解的問題是，一般認為，若要能直接觀察到他人的受、心、法，似乎需要「他心智」的神通力；<sup>13</sup>不具備「他心通」的禪修者，如何能夠直接觀察他人的受、心等心理現象？或許正因為直接觀察了知他人之心並非一般佛弟子的能力所及，亦非修行的核心重點，所以在《增支部》中，佛陀才有如此的教誡：「諸比丘！若比丘不善巧於他心行，則應該如是學：『我將於自心行善巧』」。

14

<sup>13</sup> Bhikkhu Bodhi 說到：注釋書只解釋外觀為觀他人，「但未處理無神通者如何觀他人的受、心的問題」( without addressing the problem of how one without psychic abilities can contemplate another person's feelings and state of mind )。Bhikkhu Bodhi (2000). *The Connected Discourse of the Buddha*. Boston: Wisdom Publication, p. 1918, note 128。另外 Anālayo 說：“...to directly experience another's feelings or states of mind seems at first sight to require psychic powers” 。Anālayo (2003) . *Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization*. p. 95. 雖然 Anālayo 建議觀察他人的外表、聲音、行為或可覺察他人的感受與心理狀態，但是，這種觀察，如他所說的，頂多只適合在日常生活與人共處的時候，無法用在獨處時的密集禪修。另外，察顏觀色的方式，容易讓心陷入思惟、猜測的散心狀態，並不適合用於以培養念、定、慧為目標的念處禪修，更重要的是，此種觀察終究不脫離猜測，無法確保每一次的推測都是如實的知。Anālayo(2003) . *Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization*. p. 96.

<sup>14</sup> A V 92, A V 96, A V 98: “Na ce, bhikkhave, bhikkhu paracittapariyākusalo hoti, atha ‘sacittapariyākusalo bhavissāmī’ti evañhi vo, bhikkhave, sikkhitabbam”.另參照《中阿含經》：「爾時，世尊告諸比丘，若有比丘不能善觀於他心者，當自善觀察於己心，應學如是。」《中阿含經》，T1，p598b10-12。

無論如何，對於「如何外觀他人」的問題，當代緬甸毗婆舍那修行傳統，有歧異的見解，筆者將在第三節再討論，此下先就教理詮釋來探討。

就古典文獻而言，上述所引的巴利文獻及有部論書，在解釋「外」為「他人」之時，皆未進一步說明禪修者究竟如何觀照他人的身、受、心、法，從而衍生出「無神通者如何觀照他人的受、心等心理現象」的問題。筆者所見，在諸多南北傳的注釋文獻之中，似乎只有《瑜伽師地論》所列的一種詮釋，可以免除此詰問：

謂若緣內自有情數身色為境，住循身觀，是名「於內身，住循身觀」。若緣外非有情數色為境，住循身觀，是名「於外身，住循身觀」。若緣外他有情數身色為境，住循身觀，是名「於內外身，住循身觀」。若緣依內自有情數身色所生受、心、法為境，住循三觀，是名「於內受、心、法，住循受、心、法觀」。若緣依外非有情數色所生受、心、法為境，住循三觀，是名「於外受、心、法，住循受、心、法觀」。若緣依外他有情數身色所生、受、心法為境，住循三觀，是名「於內外受、心、法，住循受、心、法觀」。<sup>15</sup>

<sup>15</sup> 《瑜伽師地論》，T30，p441a16-29。在此引文之後，《瑜伽師地論》尚列出幾種異說。對應的梵文，參考 聲聞地研究会（2004），〈梵



依《瑜伽師地論》的說明，受、心、法念處的「外觀」是指觀察「由於自身以外的『非有情數色』，而生起的受、心、法」；「內外觀」是指觀察「由於自身以外的『其他有情數身色』，而生起的受、心、法」。這樣的觀察，其範圍仍為「自身的」受、心、法，因此也就無處理「無神通者如何觀照他人的受、心、法」的問題之必要了。然而，仍令人難以理解的是，《瑜伽師地論》將「身念處」的「外觀」，解為觀察自身之外的「非有情數色」，如土、石、草、木等，這樣的詮釋，也難與現存漢譯《中阿含·念處經》、《增一阿含·壹入道品》及巴利傳統「身念處」的修習聯想在一起，因為它們皆未提到與自身無關，且屬於「非有情」的色法。

## 參、「外觀」的當代詮釋

雖然《瑜伽師地論》提供另一種「外觀」的解釋，無須面對「如何外觀他人之受、心、法」的問題；然而，巴利注疏文獻中只將「外觀」理解作「觀他人」，如此，就基於巴利《念處經》而教導「毗婆舍那修行」的緬甸禪修傳統而言，必然得面對「如何外觀他人」的問題。此下，筆者將介紹近十年來傳入台灣的三個緬甸「毗婆舍那修

---

文聲聞地（十九）—第二瑜伽處（7）和訳・科文—，《大正大学綜合佛教研究所年報》，26，頁 88-91。

行」傳統，對於「外觀」的看法。

## 一、馬哈希系統

馬哈希禪師（Mahāsi Sayādaw, 1904-1982），無疑是二十世紀緬甸最負盛名的禪師。他對「外觀」的看法，可從其《無我相經講記》得知。在說明「過去、未來、現在」等十一法時，馬哈希禪師如此解釋：

就修習毗婆舍那而言，如《中部·上分五十五篇》裡《隨足經》及其注、疏所說，與聲聞弟子有關的，主要是觀察發生在自身裡的現象（what is happening in one's body）；發生於他處的現象，只需透過推論來了知（need be known only conjecturally）。如此，禪修者只需了知自身裡的名、色現象——以（觀）智如實了知其真實本質。

16

依照此段說明，毗婆舍那修行的重點所在，是直接觀照於自身裡親自體驗到的名色現象；至於「發生於他處的現象」，即「其他有情及非有情的名色現象」，只需藉由「推論」來了知。馬哈希禪師的弟子們，也秉承這樣的教導，

---

<sup>16</sup> Mahāsi Sayādaw (1999a). *The Great Discourse on the Anattalakkhaṇa Sutta*. Trans. U Ko Lay. Yangon: Buddhasāsanānuggaha Organization, p. 133.

例如，班迪達禪師（U Paṇḍita Sayādaw, 1921-）說：

修習毗婆舍那時，觀照自身，可以讓佛弟子直接（direct）、親自（personal）而確實地（actual）體驗那構成一切「有」的名、色現象。禪修者不可能（not possible）直接地（directly）體驗別人的名、色現象，只能基於親身的體驗與智慧來予以推斷、比較與確定。針對這一點，《中部·隨足經》的注釋書，有清楚的說明。如此，修習毗婆舍那時，禪修者應該觀照發生於自身內的身、心現象，從中獲得親證、直接的體驗。<sup>17</sup>

另外，如戒喜禪師（U Sīlānanda, 1928-2005）在其《四念處》一書中也說：

當禪修者觀察自己的行、住、坐、臥與其他動作時，他們就是「於內身隨觀身」。有時在禪修時，你可能會想到別人在行、住、坐、臥，並

<sup>17</sup> U Hla Myint Kyaw (1999). *Questions and Answers*. (U Hla Maung, trans.) Yangon: Panditarāma. 2006年6月，班迪達禪師來台指導禪修時，筆者曾請教禪師「外觀」的問題，禪師的回答仍然是如此。當時，禪師反問筆者兩個的問題：（一）當你緊握拳頭時，你能清楚地知道緊握時的壓力、酸痛及想要放開拳頭的意念，然而當別人緊握拳時，你能以相同的方式體驗那些經驗嗎？（二）當你自己腹痛時，你可以清楚地體驗自己肚子痛的種種感受，但是，當別人腹痛時，你能親身體驗他人那時所經歷的種種感覺嗎？

思惟：「就如同我的行走與坐，都是無常的，且是由動機所引生，其他人的行、住、坐、臥，也會是如此。」如此觀察，你就是在「於外身隨觀身」。這並不表示你在別人禪修時刻意觀察他們，而是在禪修時剛好想到別人：「就如同我的行走或移動是無常的，其他人的來與去也是如此。」當禪修者如此觀察時，他們便是「於外身隨觀身」。…此即稱為「推論毗婆舍那」。<sup>18</sup>

上述的引文，足以說明馬哈希系統，對於「外觀」的理解：「外觀」並不像「內觀自身」那樣，可以「親身」、「直接地」體驗他人的名色法；它是依據親身體驗而作出的「推論」——有別於純粹邏輯式的推論。這種「推論的毗婆舍那」（*naya-vipassanā*）的重要性不如「直接觀察自身的毗婆舍那」，並不需要被刻意地修習。因此，就馬哈希系統而言，「外觀」僅是次要的，直接觀察自身的名色，便足以證得所追求的觀智、道、果，在第四節筆者將進一步討論這個觀點所依據的巴利文獻。

## 二、葛印卡系統

葛印卡（S.N. Goenka, 1924-）在世界各地建立許多的

<sup>18</sup> U Sīlānanda (1990). *The Four Foundations of Mindfulness*. Boston: Wisdom Publication, p. 47.

毗婆舍那修行中心。在他的書中，葛印卡常強調觀察自身名色的重要性，譬如：

在毗婆舍那修行之中，人們必須探索自身裡的實相——即身、心現象，人們稱之為我、我的集合體。… … 整個身、心的領域——六根及其所緣——具有無常、苦、無我的性質。佛陀要我們體驗我們自身裡的這個實相。<sup>19</sup>

對於「外觀」一文，葛印卡曾在其《念處經講記》裡，明確地論及他的看法：

這些是佛陀的話〔指內觀、外觀、內外觀的經文〕。佛滅後一千年至一千五百年後，乃至更後期寫成的注釋書或疏鈔，曾對此點有所解釋。雖然這些注書、疏鈔為佛語提供許多極佳的詮釋，也描述了當時社會包含政治、社會、教育或經濟的種種樣貌，但是，他們的某些詮釋，是我們這個傳統所無法接受的。例如，在這裡，注書把“ajjhataṃ”理解成「禪修者自己的身體」——這一點還可接受——然而，卻將“bahiddhā”理解成「別人的身體」，即便〔禪修

<sup>19</sup> VRI (2003). *Sayagyi U Ba Khin Journal: A Collection Commemorating the Teaching of Sayagyi U Ba Khin*. 3<sup>rd</sup> ed. 1<sup>st</sup> published in 1991. Igatpuri: VRI, pp. 109-110.

者〕身邊沒有任何人。注書說，禪修者可以想著他人，想一切眾生和自己一樣在入息出息。我們無法同意這點，因為那只是想像而已；在此傳統中，「毗婆舍那」(vipassanā) 或「隨觀」(anupassanā)，是在你自己的身體裡觀察。因此，對我們而言，“bahiddhā”意指身體的表面，仍然屬於自身的範圍。<sup>20</sup>

與馬哈希系統不同，葛印卡並未延用巴利注釋書對於「外」的詮釋，他認為，應將「外」理解成「自己身體表面」。他不同意「『外』即他人」的理由是，佛陀時代，禪修者無論在森林、樹下或洞穴，經常是獨自禪修，即使進入村落、城市托鉢，禪修者也要守護眼門，行走時目光朝下 (okkhitta-cakkhu)，如何能夠觀察他人？<sup>21</sup>

上述引文中所說的「我們這個傳統」，指的是始自雷迪尊者 (Ledi Sayādaw, 1846-1923)，歷經烏鐵吉 (U Thet-gyi, 1873-1946)、烏巴慶 (U Ba Kin, 1899-1971)、最後傳至葛印卡的師承傳統。筆者未見到雷迪尊者及烏巴慶對「外觀」這個問題作過直接的說明，因此無法肯定，他

<sup>20</sup> S.N. Goenka (2001). *Discourses on Satipaṭṭhāna*. 2<sup>nd</sup> ed. 1<sup>st</sup> published in 1999. Igatpuri: VRI, p. 31.

<sup>21</sup> S.N. Goenka (2001). *Discourses on Satipaṭṭhāna*. p. 54. U Ko Lay (2002). *Manual of Vipassana Meditation*. Igatpuri: Vipassana Research Institute, pp. 61-62. 也持有相同的意見。

們是否也否定「直接」「外觀」他人的身、受、心、法的可能性。然而，可以肯定的是，他們僅要求禪修者觀察自己的身、受、心、法，如烏巴慶曾說：

只有親證、了知無常是你自身裡不斷變化的過程 (an ever-changing process within yourself)，你才能以佛陀要你了解無常的方式，來了解無常。<sup>22</sup>

這〔指毗婆舍那〕需要利用之前已修得的「定」，以檢視存在於自身裡的一切本有的習性 (the inherent tendencies of all that exists within one's own self)。他被教導去感知自身裡正發生的過程 (the ongoing processes of his own organism) ——這過程，換句話說，就是不斷發生在所有眾生身中的原子反應。當學員專注在這樣的感受之時，他會體認到自身整個存在，無論是身、心，皆只是一團持續變化的事物而已。<sup>23</sup>

雷迪尊者也說：

在我們的身體、頭及任何部位，可充分地發

現名、色現象的無常及滅。如果我們能夠清楚地了知這些一直發生在我們身上的無常與滅，我們每一秒乃至每一毫秒都能了知身體的壞、滅、盡，及變異。也就是說，我們將會了知身體各個大大小小部位的變異，如頭、腳、手等等的變異。若能這樣了知，無常隨觀就算完成了。<sup>24</sup>

毗婆舍那的目的，是要透過親自體驗，驅除長久以來吾人所具有的，對於根本不存在的「我」的邪見…藉由念住自身裡 (within oneself) 持續生起的身、心現象之流，在眼、耳、鼻、舌、身、意六根門上清楚地觀察它們，禪修者將完全清楚它們於何時且如何地生起又滅去。<sup>25</sup>

從上述的引文來看，我們可以說，葛印卡的傳統與馬哈希的傳統，對於「觀他人」的問題，有著一致的見解，即，他們都未主張、教導弟子「直接地」觀察他人的身、受、心、法，而是教導弟子直接觀察自身的五蘊名色，以便證得觀智及道、果。在此理解下，也就沒有所謂的「無神通者，如何能直觀他人的受、心、法等」之問題了。

<sup>22</sup> VRI (2003). *Sayagyi U Ba Khin Journal: A Collection Commemorating the Teaching of Sayagyi U Ba Khin*. p. 31.

<sup>23</sup> VRI (2003). *Sayagyi U Ba Khin Journal: A Collection Commemorating the Teaching of Sayagyi U Ba Khin*. p. 57.

<sup>24</sup> Ledi Sayādaw (1999a). *The Manuals of Dhamma*. Sayadaw U Nyana et al. Trans. Maharashtra: Vipassanā Research Institute, p. 30.

<sup>25</sup> Ledi Sayādaw (1999b). *Alin-Kyan: The Manual of Light*. U Tin U, Trans., a private edition, published by S.S. Davidson, p. 67.

### 三、帕奧系統

在「外觀」的問題上，多次來台指導禪修，且出版許多著作的帕奧禪師（Pa Auk Sayādaw, 1934-）與馬哈希及葛印卡系統，有著截然不同的見解。帕奧禪師認為，禪修者不僅要直接觀察自己的身、受、心、法，也必須「直接觀察」他人的身、受、心、法。在《正念之道》中，帕奧禪師說：

你必須觀照這些身為身。然而，只觀照內在  
自己的身為身並不足以證悟涅槃，還必須觀照外  
在他人的身為身。<sup>26</sup>

…在這裡，你必須觀照內在與外在的究竟名色  
法，而且特別注重在觀照受。<sup>27</sup>

帕奧禪師所說的「觀照外在他人」，並非是以馬哈希系統所說的「推論毗婆舍那」的方式來觀察，而是與觀照自身五蘊的方法一樣，以直觀的方式觀照他人的五蘊，如帕奧禪師說：

隨後，整體地辨識外在的六組名法（與內觀  
法相同）。跟內觀時一樣，辨識由於如理作意與

<sup>26</sup> 帕奧禪師（2001），《正念之道》（高雄：淨心文教基金會），頁 107。

<sup>27</sup> 帕奧禪師（2001），《正念之道》，頁 217。

不如理作意而引生的善組與不善組名法。<sup>28</sup>

你也應辨識內在與外在的名法，逐漸地擴大  
辨識的範圍，直到你能見到遍及宇宙的名法。最  
後，你應同時辨識遍及無邊宇宙的名法與色法。

29

依據上述引文，帕奧禪師似乎認為，禪修者不僅應該觀照他人的名色法，還應將觀照的範圍擴及無邊宇宙的名色法。

為了說明「觀他人的名色」是絕對必要的，帕奧禪師除了引用《念處經》的「內觀、外觀、內外觀」的經文為經證外，也援引了《清淨道論》作為教證：

由於只觀內五蘊不可能證得「至出起觀」與  
「道智」，所以必須也觀外五蘊。因此，他觀照  
其他（有情）的五蘊及「無執取行」  
（*anupādiṇṇasankhāra*，即非有情）為無常、苦  
及無我。<sup>30</sup>

<sup>28</sup> 帕奧禪師（2003），《智慧之光》（高雄：淨心文教基金會），頁 167。

<sup>29</sup> 帕奧禪師（1999），《如實知見》（高雄：淨心文教基金會），頁 164。  
另參考帕奧禪師（2001），《正念之道》，頁 107-108、124、401；帕  
奧禪師（2002），《轉正法輪》（高雄：淨心文教基金會），頁 65-66。

<sup>30</sup> 帕奧禪師（2003），《智慧之光》，頁 166。原文出自 Vism, pp. 661-662:  
“Yasmā pana na suddha-ajjhataḍḍassanamatteneva maggavutṭhānaṃ  
hoti, bahiddhāpi dāṭṭhabbameva, tasmā parassa khandhepi

藉著出自《清淨道論》的這一段引文，帕奧禪師強調，若不觀外在他人的五蘊及非有情，便不能證得道、果。這樣的見地，也為帕奧禪師的弟子所秉承，如捷克籍的性空法師所說：「若只能觀自己的名色的相續，不能觀別人的名色的相續，不能成就觀，無法證悟涅槃。」<sup>31</sup>

「不觀他人則無法證得道果」這樣的見解，在巴利文獻裡是否為唯一的定論？筆者將在第四節再探討。在此，先說明帕奧禪師如何解釋，禪修者如何直接（不由間接、推論的方式）了知他人的受、心、法的問題：

辨識外在的名法有兩種方式：一種是觀禪（*vipassanā*），另一種是他心通（*cetopariyañāṇa*）。…相對地，觀智不能知道別人的心；觀智只能整體地辨識外在的名法，而不是個別地辨識。觀智無法辨識：「這是男人，那是女人…」，它只是整體地辨識外在的世界，不研究個別的對象。<sup>32</sup>

如此，帕奧禪師分別了「神通」與「毗婆舍那」，認為辨

---

anupādiṇṇasaṅkhārepi aniccaṃ dukkhamanattāti passati.”

<sup>31</sup> 性空法師（2003），《念處之道》（嘉義：香光書鄉），頁 110；另見性空法師（2005），《阿毘達磨的理論與實踐》（嘉義：香光書鄉），頁 203：「…還必須觀照外在他人的名色法，因為只觀照內在自己的名色法並不足以證悟涅槃…。」

<sup>32</sup> 帕奧禪師（2003），《智慧之光》，頁 307。

識外在有情的名法（心理現象），並不需有「神通」的能力，依「毗婆舍那」（*vipassanā*）即能達到辨識外在名色法的目的。循此而論，禪修者即使無神通也能夠直接辨別他人的受、心、法等，似乎成為帕奧系統與眾不同的獨特見解。<sup>33</sup>

## 肆、只觀自身五蘊而證得涅槃

### 一、《隨足經》的注、疏

從上來的討論來看，顯然在「外觀」的問題上，帕奧禪師的禪修方法，與馬哈希與葛印卡兩系統的禪修方法之間，存在著無可跨越的鴻溝。若依據帕奧禪師（基於《清淨道論》而提出）的說法，由於馬哈希系統與葛印卡系統的禪修方法，並未教導直接觀察他人的名色法，因此他們的禪修方法，顯然無法令禪修者證得道果。<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup> 帕奧禪師的弟子們也教導著相同的見解。如性空法師（2005），《阿毘達磨的理論與實踐》（嘉義：香光書鄉），頁 209：「用觀的心能清楚分別自己的名法，也可以分別他人的有分心，及其心路過程，這不需要靠神通的力量。」

<sup>34</sup> 就筆者所知，當代聞名的緬甸禪師，唯獨帕奧禪師主張，禪修者必須觀照他人的名色五蘊。在緬甸，禪修中心規模僅次於馬哈希系統的，是莫哥系統（*Mogok Sayādaw*），此系統的修法，也未提到觀照他人的五蘊身心。以「心念處」而論，莫哥禪師的弟子，U Than Daing 便只說：「在禪修中，禪修者需要做的，是以警醒的念與慧，觀照自身的心識。愈是綿密地觀照生滅，禪修者就愈能得益。」U

然而，在《無我相經講記》中，馬哈希禪師曾指出，「禪修者只須觀察自身的名色」的文證，可參見《中部·隨足經》(MN 111)的注釋書及疏鈔。馬哈希禪師的著作(英譯本)中，<sup>35</sup>並未述及所引文段的出處，此下，筆者嘗試尋找出可能是馬哈希禪師所指的文證，並加以說明。

《隨足經》的注釋書，在解釋「隨足法觀」時，提到：

目犍連長老，像以杖之端壓下一樣，僅觸知聲聞弟子的一部分的觀察行，精進七天後證得阿羅漢。<sup>36</sup>

注釋書說，因為目犍連尊者僅觀察聲聞弟子能觀察的所緣範圍之一部分而已，所以他只修行七天便證得阿羅漢，與花兩星期才證阿羅漢果的舍利弗尊者相較，時間上快了一倍。

在解釋注書中的「一部分」一語時，法護尊者(Dhammapāla)的《中部古疏》進一步說明了，目犍連

---

Than Daing (1996). *The Doctrine of Paṭiccasamuppāda*. Burma: Society for the Propagation of Vipassana, p. 105.

<sup>35</sup> 就筆者所知，這些英譯本，經常深淺不一地簡略了緬文原本的一些細節。因此，若想窺探馬哈希思想的全貌，直接研讀其緬文著作，仍是需要的。

<sup>36</sup> Ps IV 58: “Mahāmogallānatthero hi sāvakaṇaṃ sammasanacāraṃ yaṭṭhikoṭiyā uppīlento viya ekadesameva sammasanto satta divase vāyāmitvā arahattaṃ patto.”

長老的「智慧」並未能完整地把握「自身」裡的諸行：

一部分：不能無餘地把握、觸知自身裡的諸行，而僅把握、觸知「符合隨願而起之智力的」那一部分。然而，依據「諸比丘！不知、不遍知、不離貪、不斷一切，則不能盡苦。」這句話，想要從輪迴苦解脫的人，不是應該遍知一切所應知事嗎？的確如此，但是，這是就可觸知的法而說。因此，這是聲聞的觀察行：自己的及他人的一切法，未分別它們的相續，依外在法〔與內在法〕相同而做觀察。<sup>37</sup>

《中部古疏》的意思是，雖然經文說「不知…不斷一切，則不能盡苦」，然而，目犍連尊者僅憑藉「隨自己的願而起的智慧」而行觀察，未能「無餘地」觀察自身的名、色相續。因此「一切」是就個人自己依願力而起的智力所能夠觀察到的名色而說的。

---

<sup>37</sup> Ps-pt II 274-275: “Ekadesamevāti saka-attabhāve saṅkhāre anavasesato pariggahetuṇca sammasituṇca asakkontaṃ attano abhinīhārasamudāgata-ñāṇabalānurūpaṃ ekadesameva pariggahetvā sammasanto. Nanu ca “sabbam, bhikkhave, anabhijānaṃ aparijānaṃ avirājayam appajham abhabbo dukkhakkhayāyā”ti vacanato vaṭṭadukkhatō mucchitukāmena sabbam pariññeyyam parijānitabbameva? Saccametam, taṇca kho sammasanupagadhamavasena vuttam. Tasmā sasantānagate sabbadhamme parasantānagate ca tesam santānavibhāgam akatvā bahiddhābhāvasāmaññato sammasanam, ayam sāvakaṇaṃ sammasanacāro.”

引文的最後一句（劃底線者），也許是理解「外觀是否必要」的關鍵處，但文句頗為晦澀難解。就此，筆者曾先後請教菩提長老（Ven. Bhikku Bodhi）<sup>38</sup>與緬甸的南達師利長老（U Nandasiri Sayādaw, Vinayapālipāragū）。上來的中譯文，即是根據南達師利長老的解釋所作的翻譯，<sup>39</sup>意思是，「外在法」與「內在法」相同，故聲聞弟子並不需要直接觀察他人的名色法，只需直觀自身名色法之後，依推論便可得知外在名色法的實相。又，針對這一段文，菩提長老也評論說：

我想，重點是，「外法」——即他人相續以及無生命物的諸蘊——與自己相續裡的諸蘊，是類似的，因此，不需要詳細地觀察它們，只需要詳細地觀察自身相續裡的諸蘊。<sup>40</sup>

<sup>38</sup> 菩提長老的譯文：“Therefore, this is the sphere of comprehension for disciples: all dhammas that come within their own [personal life] continuity and [the personal life] continuities of others, comprehension of them not involving a distinction between them by way of [personal life] continuity because of the similarity of those [marked by] externality.”

<sup>39</sup> 南達師利長老將 “bahiddhābhāvasāmaññato” 理解作 “bahiddhābhāvassa [ajjhatabhāvena] sāmāñña-vasena”。

<sup>40</sup> “I think the point is that the external dhammas, that is, the aggregates occurring in the continuities of others as well as inanimate objects, are similar to those occurring in one's own continuity, and so one does not have to make a detailed comprehension of them. One only has to comprehend in detail the aggregates occurring in one's own continuity.”

如此，綜合注、疏的見解，聲聞弟子僅需藉著「隨自己的願而起的智慧」而修習毗婆舍那，即使未詳盡無餘地觀察自己的五蘊，也能證得阿羅漢——目犍連尊者即是如此；同時，由於外在他人名色法，與自身名色法相類似，所以禪修者若能親自了知自身名色法的本質，即已足夠。因此，「直接觀照他人的名色法」並非是必要的，或者說，並非解脫的要件。

## 二、《根本因經》的注、疏

筆者在法護尊者的其他疏鈔裡也發現「聲聞弟子只要觀照自身五蘊，便能證得道、果、涅槃」的見解。《中部注》注解《中部·根本因經》的「世尊徹底遍知」（*pariññātantaṃ tathāgatassa*）時，如此敘述：

雖然在依四道斷除煩惱這一點上，佛陀與聲聞弟子並無差別，但是，佛陀與聲聞弟子在遍知〔的範圍〕上仍有差別。因為，僅觸知四界的一部分後，聲聞弟子便可證得涅槃。然而，諸佛未依智看見、審度、推察、現證的諸行，連極少量也沒有。<sup>41</sup>

<sup>41</sup> Ps I 54: “Buddhānañhi sāvakehi saddhiṃ kiñcāpi tena tena maggena kilesappahāne viseso natthi, pariññāya pana atthi. Sāvakā hi catunnaṃ dhātūnaṃ ekadesameva sammasitvā nibbānaṃ pāpuṇanti. Buddhānaṃ pana aṇupamāṇampi sañkhāragataṃ ñāṇena aditṭham-atulitam-atīritam- asacchikatam natthi”.



覺音的注書指出佛陀與聲聞弟子，於遍知的範圍上，程度有別。佛陀的遍知是圓滿的，相對地，聲聞弟子只遍知「一部分的四界」，就足以證得涅槃。法護的《中部古疏》進一步指出此處「一部分」的義涵：

一部分：僅屬於自相續的。的確，即使僅遍知屬於自相續的法，也能成就四諦業處的修行。因此〔佛陀〕說：「正是就此有想、有識的一尋之身，我教導世間、世間的因」等等。<sup>42</sup>

在此，《中部古疏》明確地指出，即使僅觀照自身的名色法，也能夠了知四聖諦，證得道、果、涅槃。法護尊者更援引了一段經文作為其見解的經證。

### 三、《赤馬經》的經文

所引的經證，出自《相應部》的《赤馬經》(S 2:26)<sup>43</sup>。此經描寫，赤馬天人向佛陀稟白，自己曾是一個具有神通，速度如箭穿樹影、一步能橫跨大海的外道仙人，為了尋找世界的邊際，他行走百年，除吃飯、睡覺、大小便利之外，無有休息，然而至死仍未能到達世界的盡頭。

<sup>42</sup> Ps-pt I 111: “*Ekadesamevāti attano santānagatameva. Sasantatipariyāpannadhammapariññā-mattenapi hi catusaccakammaṭṭhānabhāvanā samijjhati. Tenevāha-* “*imasmiṃyeva byāmamatte kaḷevare sasaññimhi samanake lokañca paññapemi lokasamudayañca paññapemī*”*ti-ādi*”.

<sup>43</sup> S I 61-62; A II 47-50.

因此，赤馬天人對於佛所說的「無法藉由旅行到達世界的盡頭」，感到驚嘆。在經中，佛陀為赤馬天人指出「不到達世界盡頭，便無法止息諸苦」的事實：

然而，賢友！我說不到世界盡頭則無以作苦邊際。賢友！正是就此有想、有識的一尋之身，我教導世間〔的苦〕、世間的因、世間的滅，以及行向世間滅的道。<sup>44</sup>

顯然，《中部古疏》的作者法護 (Dhammapāla) ——他也是《長部古疏》、《相應部古疏》、《增支部古疏》、《清淨道論大疏鈔》，及《小部》許多經典的注書之作者——認為經中的「此有想、有識的一尋之身」，乃指「自身的五蘊」，不是其他人、其他眾生，或其他草木物質等的器世間；而且，「此一尋之身」，正是此段經文中「世間」的同義詞。總之，單單了知自己一尋之身，便足以現觀四聖諦，而到達世界的盡頭。

<sup>44</sup> 與此經對應的《雜阿含經·1307經》：「佛告赤馬：我今但以一尋之身，說於世界、世界集、世界滅、世界滅道跡。」(《雜阿含經·1307經》，T2，p359a27-29) 此段漢譯文的部分梵文殘片尚存，見 Fumio Enomoto, (1994). *A Comprehensive Study of the Chinese Saṃyuktāgama: Indic Texts Corresponding to the Chinese Saṃyuktāgama as Found in the Sarvāstivāda-Mūlasarvāstivāda Literature, Part I: \*Saṃgūtanipāta*. Enomoto, Kyoto: Kacho Junior College, p. 58: “*asminn eva rohitāśva vyāmamātre kalevare lokam prajñapayāmi lokasamudayaṃ ca*”.

《赤馬經》的這段文，也出現在法護的其他著作，如《自說經》(Udāna)的注釋與《導論》的注、疏。在這些地方，它們同樣被當作是「觀自身即能證悟四聖諦」的經證。

《自說經》(Ud 5) 說：

Yadā sakesu dhammesu, pāragū hoti  
brāhmaṇo;

atha etaṃ pisācañca, pakkulañcātivattati”ti.

於自諸法達彼岸（即精通）之時，婆羅門征服惡鬼與妖魔。

對此，法護的注解說：

於自諸法…之時：於稱為「自己的自體」的五取蘊…的時候。精通：因圓滿遍知與現觀而精通。正因此，他於「做為因的『集』」、於「以集不生為相的『滅』」、於「趨向滅的『道』」，分別因圓滿了「斷」、「證」、「修」之現觀而得精通。婆羅門：如此地完全擯除惡法，故名為婆羅門。即使藉由完全覺知自己的自體，也能現觀四諦。因此說：「正是就此有想、有識的一尋之身，我

教導世間、世間的因」等等。<sup>45</sup>

此段文意乃在說明，因為於自身的五取蘊（苦），圓滿遍知、現觀而得精通之故，也於其餘三諦（集、滅、道），圓滿遍知、現觀而得精通，由此，因精通了四聖諦，完全斷除惡不善法，故名為婆羅門——此處，婆羅門即意指完全斷除惡法的阿羅漢。要言之，整段文意的重心乃在強調，縱使只藉由了知「自己的自體」(saka-attabhāva)，即自己的五蘊身心，也能完成四聖諦的現觀。《導論》的注、疏，亦說明這樣的觀點：

於自諸法：於稱為「自己的自體」的取蘊。

因為大多<sup>46</sup>於內執持毗婆舍那。<sup>47</sup>（《導論注》）

於內執持毗婆舍那：區別「精通」的狀態是

<sup>45</sup> Udāna-a 68-69: “Tattha yadā sakesu dhammesūti yasmim kāle saka-attabhāvasaṅkhātesu pañcasu upādānakkhandhadhammesu. Pāragūti pariññābhisamayapāripūrivaseṇa pāraṅgato, tato yeva tesam hetubhūte samudaye, tadappavattilakkhaṇe nirodhe, nirodhagāminiyā paṭipadāya ca pahānasacchikiriyābhāvanābhisamayapāripūrivaseṇa pāragato. Hoti brāhmaṇoti evaṃ sabbaso bāhitapāpattā brāhmaṇo nāma hoti, sabbaso saka-attabhāvābodhenapi catusaccābhisamayō hoti. Vuttañcetam— “imasmiṃyeva byāmamatte kaḷevare sasaññimhi samanake lokañca lokasamudayañca paññapemī”ti-ādi”

<sup>46</sup> PED p.557 s.v. yebhuyya : (1) almost all, altogether, practically (as in our phrase "practically dead"), mostly; (2) as it happens (or happened), usually, occasionally, as a rule, ordinarily.

<sup>47</sup> Nett-a 241: “Sakesu dhammesūti saka-attabhāvasaṅkhātesu upādānakkhandhesu. Yebhuyyena hi ajjhātam vipassanābhīniveso hotīti.”

「於自諸法」，故說此句，就傾向〔喜好〕而教示此句。〔經文〕說：「諸比丘！一切應知。」藉由遍知、現觀而精通彼〔自身的〕五取蘊。正因精通它們之故，精通了其餘的三諦，也就是：於做為因的「集」，圓滿「斷之現觀」；於以集不生為相的「滅」，圓滿「證之現觀」；於趨向滅的「道」，圓滿了「修之現觀」。的確！即使藉由完全覺知自己的自體，也能現觀四諦。因此說：「正是就此有想、有識的一尋之身，我教導世間、世間的因」等等。<sup>48</sup>（《導論古疏》）

總之，法護顯然認為，僅了知自己的五蘊身心現象，便足以現觀四聖諦，證得道、果、涅槃；換言之，法護肯定內觀自身即已足夠，而排除外觀他人之必要性。不過值得注意的是，從覺音尊者對《赤馬經》的注解中，卻看不出其有相似的理解，覺音只將重心放在排除草、木等，而未提

<sup>48</sup> Nett-ṭṭi 134-135: “Ajjhattam vipassanābhiniveso hoti”ti idaṃ “sakesu dhammesū”ti pāragu-bhāvassa viśesita-ttā vuttam, tañca kho abhiniveseneva desitaṃ. “Sabbam bhikkhave, abhiññeyyan”ti vuttam. Pāragutā ca tesam khandhānaṃ pariññābhisamayavasena hoti. Tato ca nesam hetubhūtasamudaye, tadappavattilakkhaṇe nirodhe, nirodhagāminiyā paṭipadāya ca pahāna-sacchikiriyaḥāvanābhisamaya- pāripūriyasena itarasaccesupi pāragubhāvo vutto eva hoti. Sabbaso hi saka-attabhāvabodhenapi catusaccābhisamayo hotiyeva. Vuttañhetam “imasmimyeva byāmamatte kaḷevare sasaññimhi samanake lokañca paññapemi, lokasamudayañcā”ti-ādi.

及內觀自我或外觀他人的論點：

如此，〔佛陀〕教導說：「賢友！我不就草木等教導四諦，然而我正是就此四大種所成之身而教導四諦」。<sup>49</sup>

在這裡，覺音只將無心識的草、木物質排除在四諦之外，並未如法護尊者的注解那樣明確地排除「其他人」。所以，我們可以肯定的是，覺音認為，諸如草、木、衣、壁等無心識的物質，不在四諦教法的內容之中，也就不必然得成為禪修者修毗婆舍那時的觀察對象。

再者，雖然覺音與法護對《赤馬經》的詮釋重心有所不同，但是，從經文本身來看，經文裡的「正是就此有想、有識的一尋之身」顯然有「自己的五蘊身」之指涉。其他人的五蘊身，與物質的世間一樣，無有邊際、沒有盡頭。若「他人的身」也包含在應親證的四諦教法之中，那麼，如同赤馬仙人窮其一生無法走到世間的盡頭一樣，禪修者也許窮其一生也不能觀盡一切眾生的五蘊，以及其中所蘊含的「四諦」之理。依此而論，將「正是就此有想、有識的一尋之身」理解成只是指「自己的五蘊身」，應是非常合理的理解方式。

<sup>49</sup> Spk I 109, Mp II 305: Iti-“nāhaṃ, āvuso, imāni cattāri saccāni tiṇakatthādīsu paññapemi imasmim pana cātumahābhūṭike kāyasmim yeva paññapemi”ti dasseti”.

另外，《六處相應》的《至世間盡頭經》(S 35:116)在注解《赤馬經》的「世間」(*loka*)之義涵時，也說到此處的「世間」乃指「自身的內六處」。經文提到，佛陀教示比丘們「不到世間盡頭，不能盡苦」，然而，在場眾人無法理解，於是請阿難尊者廣說其義。阿難的解釋如下：

友！〔人〕若因於某物，對世間有世間想、世間慢，該物在此聖法律中便被說為是「世間」。因於何物而對世間有世間想、世間慢？友！因眼而對世間有世間想、世間慢。因耳…因鼻…因舌…因身…因意而對世間有世間想、世間慢。友！〔人〕若因於某物，對世間有世間想、世間慢，該物在此聖法律中便被說為是「世間」。<sup>50</sup>

依阿難的理解，世間指「內六處」，亦即眼、耳、鼻、舌、身、意。由於每個人皆透過自己的內六處——而非他人的內六處——才得以認識整個世界（世間想），所以，經文的「內六處」顯然指個人自身的「內六處」。正由於自身的「內六處」是吾人認識整個世界的窗口，因此它們被稱

<sup>50</sup> S IV 95: “Yena kho, āvuso, lokasmiṃ lokasaññī hoti lokamānī-ayaṃ vuccati ariyassa vinaye loko. Kena cāvuso, lokasmiṃ lokasaññī hoti lokamānī? Cakkhunā kho, āvuso, lokasmiṃ lokasaññī hoti lokamānī. Sotena kho, āvuso... ghānena kho, āvuso... jivhāya kho, āvuso, lokasmiṃ lokasaññī hoti lokamānī Kāyena kho, āvuso... manena kho, āvuso, lokasmiṃ lokasaññī hoti lokamānī. Yena kho, āvuso, lokasmiṃ lokasaññī hoti lokamānī-ayaṃ vuccati ariyassa vinaye loko.”

為「世間」。到達此「內六處世間」的盡頭之時，也就是滅盡一切苦之時。阿難如此的詮解，也獲得了佛陀的認可。如此，若依據此經的解釋，《赤馬經》的「世間」即是指自身的「內六處」，亦即個人的身心世界。<sup>51</sup>

從《赤馬經》、《至世間盡頭經》及法護尊者的注疏來看，佛教毗婆舍那修行能否圓滿、成功，並不取決於所觀察的五蘊名色之數量多寡，而是取決於對五蘊名色的本質及其含藏的真理的了知是否透徹。換句話說，如果禪修者能夠徹底地洞察五蘊的真實本質：自相、共相，即便他未直接觀察他人的五蘊，也未能觀盡自身裡各式各樣的五蘊，他仍然能夠圓滿毗婆舍那的修行，完成四諦現觀的工作。

值得注意的是，論及不少禪修議題的《彌蘭陀王問經·譬喻問》的作／編者，在觀自觀他的問題上，也表達了與《赤馬經》（及法護尊者的看法）相類似的概念。《譬喻問·第四白議品》關於「貓」的譬喻說到，如同貓只在「鄰近處」(*āsanne*)覓食，同樣地，禪修者也應於五取蘊觀生、滅。總攝此譬喻的偈頌如下：

不應遠離此，何干最上有？

<sup>51</sup> A 9:36 也有類似的譬喻，但卻是在說明，即使證得「八等至」也未脫離「世間」——此處的「世間」指「五欲」(“Pañcime, brāhmaṇā, kāmagaṇā ariyassa vinaye lokoti vuccati”)

應於現在自身中尋找。<sup>52</sup>

此偈頌雖短，但依整個譬喻的文脈可知，其作者似乎認為，修觀的所緣不應遠離「自身」(sake kāyamhi)，也與稱為「最上有」的「非想非非想天」無關。<sup>53</sup>禪修者應當於現在自身之中觀察五取蘊的生、滅。

## 伍、緬甸「宗教部」的《念處經》英譯

從上來的討論，我們得知，有部及巴利傳統的注書，多將《念處經》的「外觀」理解成「觀他人」。然而，這些注書都未說明應如何「觀他人」，也未觸及「不具他心通的人，如何直接觀察他人的心」的問題。

在緬甸當代的毗婆舍那修行傳統中，馬哈希與雷迪一系的禪修系統，即使對「外觀」的詮釋有所差異，但皆認

<sup>52</sup> Mil 393: “Na ito dūre bhavitabbaṃ bhavaggaṃ kiṃ karissati paccuppannamhi vohāre sake kāyamhi vindatha”. 關於“paccuppannamhi vohāre sake kāyamhi”的意思，依據南達師利長老與緬文譯本，亦可譯作「於稱為『現在』的自身裡」。

<sup>53</sup> 「最上有」常指「非想非非想處」，如 Mil 336, Khp-a 179, 249。「最上有」的另一個意思是「證阿羅漢時的五蘊」如 Mp III 107: “Bhavagganti ettha pana yasmim attabhāve tthito arahattaṃ pāpunāti, etaṃ bhavaggaṃ nāmāti”。若作後解時，偈頌的前二句或可譯作「不應遠離此，(否則)如何造最上有？」如 Horner 的譯語：“One should not be far from here (or) how will one produce the Acme of Becoming?” Horner (1991). *Milinda's Questions*. vol II. Oxford: Pali Text Society. p. 269.

為禪修者只需直接觀照自己的五蘊身心，便能證得道、果。帕奧系統則有不同的見解，認為不直觀他人的五蘊身心，便無法證得道、果、涅槃。

如第四節所顯示的，就巴利注釋傳統而言，「是否應觀察他人」的問題，似乎沒有共許的定論。我們在注書中發現，二種相互對立的主張各有支持自說的文證：覺音尊者對《赤馬經》的注解，著眼於「此四大種所成之身」，未就自、他做分辨；同時，其《清淨道論》確也主張，不觀他人之身則不能證得道、果。相對於此，法護尊者則明確表示，即使不觀照他人而僅觀照自身五蘊，也足以了悟四聖諦。如此，持平而論，對於「是否應直觀他人」的問題，巴利注釋書本身，似已存在不同的意見。如此，當代緬甸主張應觀照他人之身的傳統，以及主張不需觀照他人之身的傳統，各有注疏與經典文獻，作為自身禪修理論的教證。

於此，要再說明的是，二十世紀緬甸主流佛教對於帕奧禪師的主張之看法。帕奧禪師共五冊的大作《趣向涅槃之道》(Nibbānagāminīpaṭipadā)，從 1995 至 2005 年將近十年的期間，受限於緬甸「宗教部」(Department of Religious Affairs) 禁令，不能公開在緬甸出版。主要的原因似乎是因為，該書的觀點：「必須觀察過去世、未來世的名色」未獲得審理宗教出版品的「大導師委員會」的長

老們之認同。<sup>54</sup>對於帕奧禪師的著作，二十世紀緬甸第四位「持三藏法師」善吉祥長老（Sayādaw U Sumaṅgala），曾如此評論：

該書不外乎是想要為緬甸的毗婆舍那修行，設定新方向與新議題。<sup>55</sup>

---

<sup>54</sup> 平木光二提到「大導師委員會」，於1980年開始設立，是緬甸上座部佛教界的最高機關，由47名長老組成，其工作包含「檢閱各種出版物、法語，當對照聖典而判定為偏離的時候，採取禁止出版的措施」。平木光二（1997），〈ミャンマーにおける宗教権威と政治権力〉，《印度學佛教學研究》，44：1，頁318-31。Ingrid Jordt指出1995年時，帕奧禪師共五冊的著作正送交「宗教部」審理。Ingrid Jordt (2001). *Mass lay meditation and state-society relations in post-Independence Burma*. Unpublished doctoral dissertation, Harvard University, Cambridge, US, p. 137。關於出版禁令，Gustaaf Houtman提到：「雖然帕奧傳統也有來自統治階層的支持者，但是，帕奧禪師的大部頭著作之出版，仍是個問題。帕奧禪師的著作，不僅提及其他傳統所說的知現在，還提到應了知過去及未來。這背離了以往的禪修方法。有人認為該書影射了對其他禪修方法——尤其是馬哈希方法的批判。雖然台灣出版了許多帕奧禪師的著作；但是，緬甸宗教部，在『大導師委員會』的建議下，決定不在緬甸出版他的著作，因為擔心那樣會疏遠其他修法的追隨者，從而破壞當前的局勢。」Gustaaf Houtman (1999). *Mental Culture in Burmese Crisis Politics: Aung San Suu Kyi and the National League for Democracy*. E-book. Tokyo: Tokyo University of Foreign Studies, Institute for the Study of Language and Cultures of Asia and Africa. Online. Internet. 22 April 2004. Available: <http://homepages.tesco.net/~ghoutman/index.htm>, p. 272. 2006年12月17日-21日筆者到訪仰光時獲知，帕奧禪師的著作已於2005年得以公開出版。然而，筆者不清楚正式出版的著作，是否對當初引起爭議的內容做過修改。

<sup>55</sup> “The Book, by a well known sayadaw, was no less than an attempt to set a new direction and a new agenda for vipassana meditation in

這評論顯示，帕奧禪師的著作當初在緬甸被禁止出版的原因，追根究底是，帕奧禪師的觀點，與緬甸向來的毗婆舍那傳統的主張相互抵觸。對立的焦點，主要在於「直觀過去、未來世的五蘊」之見解<sup>56</sup>；然從本文第三節所述的來看，顯然，帕奧禪師對「直觀他人名色」的看法，也和緬甸其他主流禪修傳統相互對立。

如果緬甸「宗教部」的出版品，代表二十世紀緬甸佛教主流的觀點的話，那麼二十世紀的緬甸佛教，在「外觀」這一個問題上，顯然是把馬哈希及雷迪系統的見解視作正統。這一點，從當初獲得緬甸「宗教部」允許而已出版的《念處經》英譯，便能得知。該英譯對受隨觀、心隨觀的「內觀、外觀、內外觀」一段之譯文如下：

Thus he keeps his mind steadfastly on sensation, vedanā, experienced by himself (and perceives its impermanent, insecure, and soulless nature).  
(Occasionally) he realizes that sensation experienced by others must be of a similar nature. Because of this

---

Myanmar.” 見 U Hla Myint Kyaw (1999). “Questions and Answers”. Trans. by U Hla Maung Online. Yangon: Panditarama. 此出自馬哈希系的護教文章也提到，這位三藏法師並不認同帕奧禪師的觀點，而支持馬哈希系統的觀點。然而此文章並未詳細說明三藏法師之所以不認同帕奧禪師的理由，因此說服力顯然不足。

<sup>56</sup> 見溫宗堃（2007），〈當代緬甸毗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。

realization, he can be said to keep his mind steadfastly on sensation experienced by others. In this way, he is considered to keep his mind steadfastly on sensation experienced by himself or by others.(受隨觀)

Thus the bhikkhu concentrates steadfastly on his own mind, *citta*. (and perceives its impermanent, insecure, and soulless nature).(Occasionally) he realizes that the mind of others must be of a similar nature. Because of this realization, he can be said to concentrate steadfastly on the mind of others. In this way, he is considered to concentrate steadfastly on his own mind or on the mind of others. (心隨觀)<sup>57</sup>

這兩段譯文顯示，宗教部的官方英譯，認為《念處經》的「外觀」，只是基於禪修者對自身的受、心等的了知，進而推論他人的受、心等也必然與自己的一樣，「具有相同的性質」。這樣的英譯文，顯然與馬哈希系統的觀點一致，認為「推論式」的「外觀」便以足夠，禪修者並不需要直接地去觀照他人的五蘊。

## 陸、結論

<sup>57</sup> Burma Piṭaka Association (1984). *Ten Suttas From Dīgha Nikāya*. Yangon: Burma Piṭaka Association, pp. 318, 320-321.

二十世紀緬甸佛教的主流傳統，與帕奧禪師的外觀之說不同，主張禪修者僅觀照自己的五蘊身、心，便能證得道、果、涅槃；外觀他人時，「推論的毗婆舍那」便已足夠。不過，所謂的多數、主流，未必就代表真理或正確的一方。如果將來，帕奧系統的禪法，較其他主流系統的禪法更廣為流傳之時，原本是主流的，便可能易位為非主流；而原本是非主流的，則可能成為主流。事實上，古代說一切有部編輯《大毘婆沙論》之時的情形便是如此：當時有部的四大論師之一，妙音尊者，主張「現觀時，唯觀自相續五蘊」——印順法師評此說較泛觀一切者「要鞭辟近裏得多了」——但是，妙音的觀點後來又被躍身為主流派，主張「泛觀有情無情、自身他身」的毘婆沙師們所拒斥。<sup>58</sup>因此，主流、非主流的地位，難免會隨著人、事、時、地等因緣條件而改變。

初期佛教的教義，強調「四大廣說」(*mahāpadesa*)，<sup>59</sup>用來勘辨佛法的標準：無論是傳說為從佛陀、僧伽、多數長老或從某長老處，傳來的經、律、佛語，都不應輕信或排斥，應拿來與固有的經、律對照考查，推求其說是否與經律相合，以做為取舍的準繩。此種「依法不依人」的

<sup>58</sup> 見印順法師(1992)，《說一切有部為主的論書與論師之研究》(新竹：正聞出版社)，頁290。

<sup>59</sup> D II 123-126；亦見印順法師(2002)，《原始佛教聖典之集成》(新竹：正聞出版社)，頁22-23。

風格，是佛法理性思惟的特質。然而，當現存的經、律本身出現不同的說法，乃至有詮釋的空間，所謂的「依法不依人」似乎就不敷使用，此時，對經、律做深層的分析、探究，所謂「依義不依語」，是進一步抉擇法義所必經的方式。然而，這樣的分析、探究，往往還是會導致歧異的解讀，故有「了義」、「不了義」之爭。倘若文獻的研究無法得出大多數人公認的答案，佛弟子可以做的，就只是回應「佛法」那「邀人來見」(*ehipassika*)的特質——將理論落實於實際的修行，依修行的驗體來印證理論的正當性與真實性，以「依智不依識」做進一步的辨證。不過，縱使親身體驗是個人抉擇自我道路的穩當方法。但是，個人的體驗仍可能是個人的「主觀意識」的反映，而非真理的體證。畢竟，精神性的體驗，無論是一人或多人的，難以被標準化及量化為客觀的數據，如此，也就難以成為眾所公認，能夠支持或反對某一個理論的客觀證據。當佛弟子在佛教修行的問題上出現紛歧的意見，而無法藉由經律的研究達成普遍的共識之時，各闡己論，乃至各立宗門，似乎是無可避免的結果。

本文所做的，充其量僅是指出「外觀」問題的爭議性。從巴利文獻研究的角度來說，「外觀」的問題，仍有待更全面且深入的研究。特別是巴利注書、疏鈔中，仍有極豐富的文獻資料，有待爬梳。筆者希望此文能成為引玉之

磚，引發後續更深入的相關研究，以便（至少在文獻上）釐清這個在佛教禪修理論上極為重要的問題。



## 略語

CPD *Critical Pali Dictionary*, Copenhagen, 1924-1994.

CSCD *Chaṭṭha Saṅgāyana CD-ROM (Vers. 3.0)* published by Vipassana Research Institute, India.

DOP *A Dictionary of Pāli*, by Margaret Cone, Oxford: PTS, 2001.

PED *Pali English Dictionary*, by T.W. Rhys Davids and William Stede, first published 1921-25, Oxford: PTS, 2004.

## 參考書目

平木光二 (1997), 〈ミャンマーにおける宗教権威と政治権力〉《印度學佛教學研究》44:1, 頁316-320。

印順法師 (1992), 《說一切有部爲主的論書與論師之研究》, 新竹: 正聞出版社。

印順法師 (2002), 《原始佛教聖典之集成》, 新竹: 正聞出版社。

何孟玲 (2001), 《中部念處經四念處禪修方法之研究》, 華梵大學東方人文思想研究所碩士論文。

帕奧禪師 (1999), 《如實知見》, 高雄: 淨

心文教基金會。

帕奧禪師 (2001), 《正念之道》, 高雄: 淨心文教基金會。

帕奧禪師 (2002), 《轉正法輪》, 高雄: 淨心文教基金會。

帕奧禪師 (2003), 《智慧之光》, 高雄: 淨心文教基金會。

性空法師 (2003), 《念處之道》, 嘉義: 香光書鄉。

性空法師 (2005), 《阿毘達磨的理論與實踐》, 嘉義: 香光書鄉。

喜戒禪師 (2005), 《正念的四個練習》, 賴隆彥譯, 台北: 橡樹林。

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爭論〉, 《普門學報》, 27, 頁221-268。

溫宗堃 (2007), 〈當代緬甸毗舍那修行傳統之間的一個爭論——觀察過去、未來的名色〉, 《福嚴佛學研究》, 2, 頁57-90。

聲聞地研究会 (2004), 〈梵文聲聞地 (十九) — 第二瑜伽處 (7) 和訳・科文一〉, 《大正大学綜合佛教研

究所年報》, 26, 頁75-119。

- Anālayo (2004). *Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization*. Kandy: Buddhist Publication Society.
- Bhukkhu Bodhi (2000). *The Connected Discourse of the Buddha*. Boston: Wisdom Publication.
- Burma Piṭaka Association (1984). *Ten Suttas From Dīgha Nikāya*. Yangon: Burma Piṭaka Association.
- Enomoto, Fumio (1994). *A Comprehensive Study of the Chinese Saṃyuktāgama: Indic Texts Corresponding to the Chinese Saṃyuktāgama as Found in the Sarvāstivāda-Mūlasarvāstivāda Literature, Part 1: \*Saṃgītanipāta*. Kyoto: Kacho Junior College.
- Gethin, Rupert (1992). *The Buddhist Path to Awakening: A Study of Bodhi-pakkhiyā Dhammā*. Leiden: E.J. Brill.
- Goenka, S.N. (2001). *Discourses on Satipaṭṭhāna*. 2<sup>nd</sup> ed. 1<sup>st</sup> published in 1999. Igatpuri: VRI.
- Horner, I. B. (1991). *Milinda's Questions*. vol II. Oxford: Pali Text Society.

- Houtman, Gustaaf (1990). *Traditions of Buddhist Practice in Burma*. Phd. School of Oriental and African Studies, London University.
- Houtman, Gustaaf (1999). *Mental Culture in Burmese Crisis Politics: Aung San Suu Kyi and the National League for Democracy*. E-book. Tokyo: Tokyo University of Foreign Studies, Institute for the Study of Language and Cultures of Asia and Africa. Online. Internet. 22 April 2004. Available: <http://homepages.tesco.net/~ghoutman/index.htm>.
- Jordt, Ingrid (2001). *Mass Lay Meditation and State-society Relations in Post-Independence Burma*. Ph.D. Harvard University. Cambridge, US.
- Kuan, Tse-fu (2004). *The Practice of Mindfulness (Sati) in Early Buddhism*. Phd. Thesis, University of Oxford.
- Ledi Sayādaw (1999a). *The Manuals of Dhamma*. Sayadaw U Nyana et al. Trans. Maharashtra: Vipassanā Research Institute.
- Ledi Sayādaw (1999b). *Alin-Kyan: The Manual of Light*. U Tin U, Trans. A private edition, published by S.S.

- Davidson.
- Mahāsi Sayādaw (1999a). *The Great Discourse on the Anattalakkhaṇa Sutta*. U Ko Lay, Trans. Yangon: Buddhasāsanānuggaha Organization.
- Mahāsi Sayādaw (1999b). *A Discourse on Paṭiccasamuppāda*. 1st published 1982. U Aye Maung, Trans. Yangon: Buddhasāsanānuggaha Organization.
- Mahāsi Sayādaw (2000a). *Sallekha Sutta: A Discourse on the Refinement of Character*. 2nd ed. Yangon: Buddhasāsanānuggaha Organization.
- Mahāsi Sayādaw (2000b). *A Discourse on Mālukyaputta Sutta*. 1<sup>st</sup> ed. in 1994. U Htin Fatt (Maung Htin), Trans. 2<sup>nd</sup> ed. Yangon: Buddhasāsanānuggaha Orgainzation.
- Ñāṇaponika Thera (1975). *The Heart of Buddhist Meditation*. First published in 1962. New York: Samuel Weiser.
- U Than Daing (1996). *The Doctrine of Paṭiccasamuppāda*, Burma: Society for the Propagation of Vipassana.
- U Ko Lay (2002). *Manual of Vipassana Meditation*. Iगतपुरी: Vipassana Research Institute.
- U Hla Myint Kyaw (1999). “Questions and Anaswers”. Trans. by U Hla Maung Online. Yangon: Panditarama. Internet. 20 Nov. 2005. Available: [web.ukonline.co.uk/buddhism/pandita5.htm](http://web.ukonline.co.uk/buddhism/pandita5.htm).
- U Sīlānanda (1990). *The Four Foundation of Mindfulness*. Boston: Wisdom Publication
- VRI (2003). *Sayagyi U Ba Khin Journal: A Collection Commemorating the Teaching of Sayagyi U Ba Khin*. 3<sup>rd</sup> ed. 1<sup>st</sup> published in 1991. Iगतपुरी: VRI.