

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa.

禮敬 世尊 阿羅漢 正等正覺

原編序

本書裡的開示乃是緬甸毛淡棉帕奧禪師在台灣新竹壹同寺指導禪修時所講的。在為期兩個月的禪修期間，禪師除了每天給予個別禪修者修行上的指導之外，還對大眾開示七次主要的講座；這些講稿事先已在帕奧禪林準備就緒。每次講座之後，各有一次回答問題的開示；這些問題是禪修者寫下之後呈交禪師，禪師也同樣事先備妥答案。此外，禪師還開示兩次講座：一次是衛塞節（Vesakha day：佛陀誕生、成道、般涅槃的紀念日）時對一般大眾的開示。另一次開示於禪修結束時，乃是傳統上接受布施後的開示，給予主要的布施者：壹同寺住持、其他施主、禪修活動的主辦人及協助者。十六次的講稿都使用英文，

然後禪師以英語唸出。為了聞法者（全部是華人）能夠受益，這些講稿都事先譯成中文，伴隨在禪師的英語之後以華語唸出。

這些開示的內容是關於禪師主要採用的修觀行道：止觀行道。禪師也教導純觀行道，這是為何禪師給予這兩種行道的正統指導。

本書的內容並非與禪師在台灣所開示的內容一字不差，因為禪師決定在出書之前講稿必須經過編輯。為此目的，禪師要求在必要情況下可以更改所用的詞語，而且在整個編輯過程中，禪師時常接受編輯們的資詢。

編輯工作主要針對表達形式，而非針對內容，也盡力保留禪師在討論問題與指導修行時獨特的講說英語方式。因為開示的對象多數是台灣以及華裔馬來西亞的大乘佛教徒，所以禪師大大地減少他通常會採自上座部三藏與註疏

的眾多引證。在此必須提到的是，當禪師翻譯巴利聖典的引述時，他通常會依照緬甸的傳統而加上註疏中的解釋。

禪師提到的巴利文名詞大部份都已譯成英文。當一個專有名詞最初出現時，我們將它的巴利原文保留在括弧裏；後來再出現時則通常將其巴利原文省略。例如：最初用「無常 (anicca)」，後來用「無常」。相反地，有些字直接譯成英文會很驚扭，也就保留巴利原文，不譯成英文。例如：kasina (全體？設計？)、deva (上帝？神？) brahma (極高生存界的高等眾生？)。《附錄二》收錄這些巴利名詞的定義，而不是它們的直接翻譯。

編輯工作優先考慮的是維持必要程度的正確性，以及嘗試使本書無論對於初學者、禪修者或學者都同樣具有可讀性。為此緣故，編輯的完全一致性只得稍作調整。由於多人參與翻譯與編輯，內容若有任何瑕疵，參與人員當負

如實知見

全部責任。

編輯者（英文本）

於帕奧禪林

1998

中譯序

本書譯自英文本《Knowing and Seeing》，乃是 1998 年 4 月 17 日至 6 月 16 日，帕奧禪師在台灣新竹壹同寺的開示與問答。由於禪師開示時經常給予聞法者發問的機會，所以除了事先備妥的內容之外，還有不少臨時提出的問題與禪師當場的答覆。本書於翻譯英文本之餘，也嘗試從開示的錄音帶中選取這些實況問答的資料。寫錄下來的英文內容經禪師審核之後譯成中文，當中少數是原有回答的補充，其餘大部份為獨立的問答，皆匯集於「即席問答篇」。

然而聽寫錄音帶時遇到一個困難：有時聽不見禪修者所提的問題，只能聽到禪師的回答。對於這種情況，只好根據禪師的回答而擬定可能的問題。這是必須在此說明

的。

對於巴利詞彙的中譯，本書盡量採取前人已譯成的字詞。遇到一個巴利字有數種譯法時，即將其同義詞列於括弧中，如：rupa 色（色法；物質）、nama 名（名法；精神）、utu 時節（火界；溫度）等等。

翻譯時優先考慮的原則如下：（一）忠於原意、（二）易讀易解、（三）平實無華。本書裡有兩種註腳：英文本編者的註腳與譯者的註腳。編者的註腳以「編者註」標示，其餘是譯者的註腳。為了方便初學者閱讀，遇到佛學專有詞彙第一次出現時，即盡量在註腳加以解釋。凡是在正文或註腳中解釋過的詞彙，再度出現時往往不再說明；讀者可以利用本書附錄後面的正文索引與註腳索引，迅速地找到所需的解釋。

本書中，禪師的巴利聖典引證乃是根據（第六次結集

的) 緬文版三藏。註腳所參考的書名標示在括弧內：若是中文書，則寫出其全名；若是英文書，則只附上書名的縮寫。註腳所參考的英文書有四本，其縮寫及全名如下：

1. Com M Abh : A Comprehensive Manual of Abhidhamma
THE ABHIDHAMMATTHA SANGAHA
Pali Text, Translation & Explanatory Guide
by BHIKKHU BODHI
KANDY, SRI LANKA 1993
2. Ess Abh : THE ESSENCE OF BUDDHA ABHIDHAMMA
by DR. MEHM TIN MON
YANGON, MYANMAR 1995
3. P-E Dict : THE PALI TEXT SOCIETY'S PALI-ENGLISH
DICTIONARY
by T. W. RHYS DAVIDS and WILLIAM STEDE
OXFORD, ENGLAND 1992
4. Con P-E : CONCISE PALI-ENGLISH DICTIONARY
by A. P. BUDDHADATTA MAHATHERA
DELHI, INDIA 1989

本書雖經過多人多次校閱，但疏漏仍恐難免。若有任

何需要改進之處，希望讀者不吝指教。建議事項請與帕奧禪林聯絡，地址與電話參見本書後的附錄三。

感謝禪師慈悲授權翻譯、不厭其煩地接受請示及惠予審核。謹願一切見聞者同得法益、正法久住、眾生離苦。

譯者

於帕奧禪林

1998.12

再版序

《如實知見》第二版乃是就初版原本的內容加以增修，除了刪除贅字、修改錯別字、矯正不恰當用詞、校正索引筆畫之外，最後還增添了「書名．人名．地名索引」。

至於巴利文方面，禪師採用的是「第六次聖典結集」所成的緬文版藏經，在某些細節上可能與「巴利聖典協會 PALI TEXT SOCIETY」出版的巴利藏經略有出入。原則上，譯者仍保留緬甸所承襲採用的巴利文，舉例而言：「精進」用 *virīya*，而不用 *virīya*。

感謝大家對本書的關心與建議，希望繼續提供寶貴的意見，並願更多人齊來共享法益。

譯者 謹記於

台灣 基隆

月眉山 靈泉禪寺

1999.5

「諸比丘，滅除雜染是如實知見者之事，而非不如實知見者所能。」

佛陀法語

《一切漏經 Sabbasava Sutta》(M.2)

「自己的意見是最無威信的……」

大德阿奢梨 覺音尊者

(Bhadantacariya Buddhaghosa)

《長部經註釋 Sumavgalavilasini》

(DA.567-8)

「這不是我的禪法。我只是將它從巴利三藏與註疏中提取出來而已。」

帕奧禪師

(Venerable Pa-Auk Sayadaw)

緬甸 毛淡棉 帕奧禪林

Pa-Auk Forest Monastery,
Mawlamyine.Myanmar.