

為何要去帕奧禪林？



有人說，這裏是世外桃源；

有人說，這裏是人間淨土。

有人說，這裏地靈人傑；

有人說，這裏藏龍臥虎。

有人說，這裏猶如回歸佛陀時代；

有人說，這裏能覓回行將湮沒的遺教傳承……無論如何，

追求真理、熱愛正法的人們，

這裏確實能為您提供潛心禪修的一方淨土

——緬甸帕奧禪林

在學的心目中，帕奧禪林是一所國際大學，它的地位甚至比國際聞名的牛津、哈佛或劍橋大學還有過而無不及的。這所大學的中興者就是當代聞名的國際止觀禪修大師——**帕奧禪師**。

帕奧禪林是怎麼樣的一所大學呢？在這所「生命大學」裏，“學生們”所學的都是超越一般世間學識的法則，通過實踐戒德與培育定力來栽培內心的 X 光（也稱智慧之光），強化內心的「顯微鏡」來如實知見世間最透徹的物質現象（rūpa，色法）和精神

38 為何要去帕奧禪林？

現象 (nāma, 名法)，解剖根深蒂固的‘我’和這個世間的本質，比牛津、劍橋或其他著名的學府更加徹底的分析 and 洞察生命和物質現象。在這世間，即使再先進、再強力的電子顯微鏡，也比不上由具有定力的心所開發出來的古老顯微鏡之威力（然而，佛陀「顯微鏡」的威力更是一切有情所不能超越的）。

為現代物理學家所認同的原子、中子、分子、亞原子、粒子、質點、核子、電子、誇克等等，其實早在兩千六百多年前就已經被佛陀的超級「顯微鏡」發現了。在佛陀的教育中，它們被命名為色聚 (rūpa-kalāpa)。不過，這些微細物質依然還不是最微細而不可再分解的單位¹，它們只是由二十八種究竟色法所組成的一堆色聚罷了。佛陀更進一步解釋了二十八種究竟色法的生起之源，它們是由業 (kamma, 過去所造下的善心與不善心裏的思心所)、心 (citta)、時節 (utu, 熱能) 和食物 (āhāra, 營養素) 這四種原因所產生的。

在目前的物理常識中，光速被認為是最快的，沒有任何一種物質的運動速度能比得上光速。然而，在佛陀的超級「顯微鏡」照見之下，光只是一堆叫時節生色 (utu-samutṭhāna-rūpa) 的色法而已，它們生起之後又滅去，滅去之後又生起.....滅去.....生起.....滅去.....所謂的光速只是這種物質生滅的過程而已。然而，即使光速的生滅再快也好，它依然還不是最快的，生滅最快的莫過於是能夠取物質現象為所緣（目標）、能覺知光速的“心”（精神現象，稱為名法）。佛陀說過：『我不見有任何一法的生滅比心更快的，我不見有任何一法的無常比心更無常』。一個色法的從生到滅的這一段極為短暫的時間內，已經有十七個“心”相續地生起又滅去。心的壽命稱為一個“心識剎那” (cittakkhaṇa)，是

¹ 根據上座部佛教傳承的阿毗達摩論藏 (Abhidhamma Piṭaka)，心 (citta)、心所 (cetasika)、色 (rūpa) 與涅槃 (Nibbāna) 為四種究竟法。究竟法是基於它們各自的自性 (sabhāva) 而最終存在、不可再分割的最小單位之法。心與心所都是精神現象 (名法)，色是物質現象 (色法)。一共有 89 (121) 種心、52 心所與 28 種色法，它們都是有為的究竟法 (由於因緣和合而成之法)，而涅槃是屬於無為的究竟法 (不是因緣和合而成之法)。

指心從生到滅的時間單位。這個時間單位可以認為是最短暫的，心的生滅速度是光速所無法比擬。即使是在一閃電之間，即已有數十億個心識剎那生滅過去。

在一個心識剎那的單位時間內，心只能緣取一個所緣作為識知物件。由於心的生滅速度實在太快了，讓有情誤認為一切的感知現象都是真實存在，並同時發生的。也因為被這顆極迅疾的心矇騙，有情才產生了“自我”的錯誤知見。唯有通過足夠強的定力而引發出來的智慧之光或「顯微鏡」，才能如實地分析、洞徹、透視這如此迅捷且微細、剎那生起又消逝的“心”；一顆擁有定力的心才能如實照見“心”的真相，進而揭開‘我’的假相。世界上能夠產生巨大能量的東西並不是什麼原子或核子，而是一顆被調伏和經過訓練的心。以世間常識難以解釋的神通現象，即是經由調伏了的心而引發的，所以佛陀說擁有定力者的定境是四種不可思議法²之一。

未來的宗教將是一種宇宙宗教。

它將是一種超越人格化神，遠離一切教條和神學的宗教。

這種宗教，包容自然和精神兩個方面，作為一個有意義的統一體，

必定是建立在由對事物的——無論是精神，

還是自然的——實踐與體驗而產生的宗教觀念之上的。

佛教符合這種特徵。

——愛因斯坦

出自 1954 年普林斯頓大學出版社出版的《Albert Einstein: The Human Side》一書

近一百年來所發展起來的生物學、醫學、物理學、化學、心理學、生命科學以及瀕死研究學等學科，在精英們專心致志下所研究出來的結果，其實都不斷的在支持著佛陀早在兩千多年前已經對弟子們所教導的教育。換句話說，科學家是在以現代的語言

² 在《增支部·四集·無戲論品》中，佛陀有說過：『諸佛之佛境界、修定者之定境界、業異熟與世界之思惟為四不思議，無須思惟；思惟於此等者，得狂亂、痛苦。』

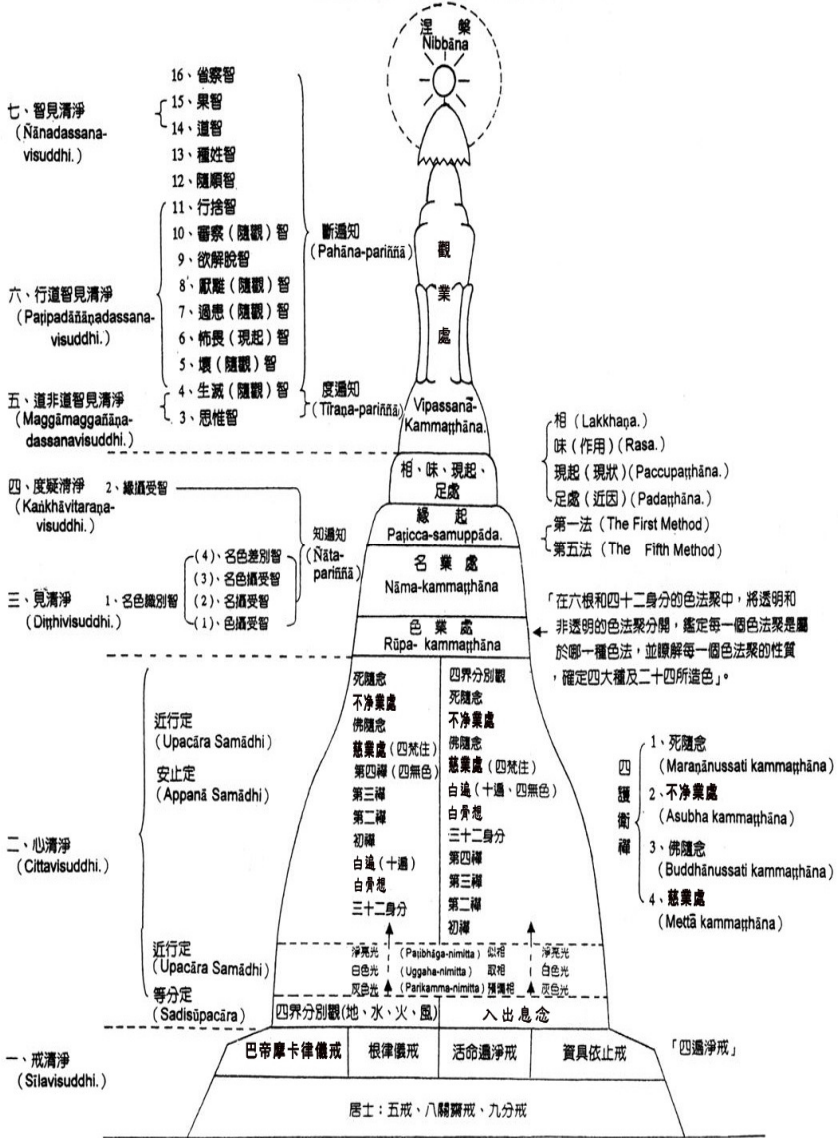
40 為何要去帕奧禪林？

和方式解釋一部分的佛法，只不過這些學科僅是從現象的表層上得到不究竟的資料、某些程度的統計與結論而已。然而在帕奧禪林所能學到課程卻遠遠超越了世間的一切學科，當一個人真正修完這裏所授的止觀課程後，他將破除所有存在於內心的、對過去、現在、未來三世的疑惑，去除常見（*sassata-diṭṭhi*）、斷滅見（*uccheda-diṭṭhi*）、我見（*atta diṭṭhi*）、無因見（*ahetuka-diṭṭhi*）、無作用見（*akiriya-diṭṭhi*）、創世主、主宰者、梵我、靈魂轉世（其實在新的生命開始時沒有一個神識前來投胎，而只是一堆名色法的相續流）、中陰身（有情的結生是在死亡之後立即發生的，從過去生到現在世之間，並不存在所謂的中間階段）等種種邪說和邪見。同時，他因為擁有了正知正見，從而摒棄了種種無法導向解脫的禁忌（即戒禁取 *sīlabbattaparāmāsa*，如認為吃素、斷食、苦行、持咒、灌頂、祭祀、祈禱等能夠斷除煩惱）和繁瑣的儀式。如果一個人想要真正地瞭解自己和這個世界的話，那麼這所大學是值得去留學的。在這世界上很難找到像帕奧禪林這樣完全免除學費，而又包吃住住的“大學”。

一個有定力者可以借助內心的智慧之光來引導自己的心靈看見許多一般肉眼在過去所看不到的事物，他能夠回憶起自己許多的過去世、了知業力在過去投生時所扮演的角色、或者看到在天界的眾生如天神及梵天神、看到在惡道受苦的眾生如餓鬼及地獄眾生等。這一次，這些經驗並不再是從別人聽說來的，也不只是從書本裏所讀到的知識，而是自己親身看到的、驗證到的。這一切全新的體驗能夠激發自己內心更深層的思考，讓自己更深入地瞭解生命的意義，重組自己的人生觀與重新認識這個世界與宇宙的本質。最重要的是，他將解除對「法」的懷疑，並建立了對佛陀與佛法更堅定的信心。

帕奧禪林

以入出息念或四界分別觀入門之學程表



～帕奧禪林學程表～

42 為何要去帕奧禪林？

對一個智者而言，世界上最珍貴的寶藏並非藏在世間的某一個角落，或洞窟中、地底下、深海裏，而是蘊藏在自己的心中，默默地等待有慧人自己去發掘。在兩千六百多年前發現古仙人道的佛陀，已經為許多願意跟隨佛陀足跡去發掘自己內心寶藏的有慧人留下了“尋寶圖”。而這份珍貴無比的“尋寶圖”，現今依然完好的保存在帕奧禪林。在這份“尋寶圖”中，佛陀有為各種不同根基的尋寶者提供了四十種不同的鎖匙來開啓內心寶藏之門。如今已有若干有慧人前往帕奧禪林，鑄造了屬於自己的智慧之匙，順著尋寶圖的指示，開啓了心中這扇寂靜、不死、微妙、勝智、清涼、完美、永恆、無價的寶藏之門。

只要現在乃至未來依然還有中國大陸、臺灣、大馬、新加坡或其他國家的華人陸續到帕奧禪林修學，正法的脈搏就能繼續獲得承襲。在優秀的導師、善知識與優良的學習環境互相配合下，帕奧禪林人才輩出，從開放至今的短短十多年光陰內造就了許多為華人圈上座部佛教所作貢獻良多的尊者大德，我們皆熟悉的有馬來西亞 Ven. Dhammasubho（淨法尊者，曾參與英譯過某些禪師的緬文著作）、台灣 Ven. Guṇavīro（德雄尊者，為《沙門果經與其注疏》的中譯者，也參與帕奧禪師許多著作的翻譯與整理成書）、台灣 Ven. Santagavesaka（覓寂尊者，為諸多南傳律學的譯作者）、台灣 Ven. Sujutiko（明德尊者）、台灣 Ven. Sopāka（觀淨尊者，台灣南傳上座部佛教學院院長）、馬來西亞 Ven. Maṅgala（吉祥尊者，少數的華人業處指導老師之一）、中國 Ven. Mahinda（瑪欣德尊者，為目前在帕奧禪林唯一的華人業處指導老師）、馬來西亞 Ven. Ānanda、Ven. Dhammagavesaka（尋法尊者《阿毗達摩概要精解》、《南傳菩薩道》等書的中譯者，也曾翻譯了許多禪師的英語講稿並整理成書）、Sayalay Susīla（善戒尼師，目前正積極地在大馬及世界各地講解《阿毗達摩》）等這些可敬的尊者大德們。說不定，將來您也是其中的一位。