

序

為了利益那些想要了解佛教止觀實修方法之概要的大眾，在此把 2004 年 12 月 9 日到 11 日期間，在緬甸仰光舉辦的世界佛教峰會裡發表及熱忱討論的兩篇論文「突破止禪」與「突破觀禪」付梓成書。

事實上，這兩篇論文是緬甸全國帕奧禪修中心裡所採用，嚴格地遵循佛陀所教的詳盡止觀禪法的概要。

此書介紹讀者有關佛陀所教的止觀禪法的正確修行方法，培育正定以透視究竟法，精確地依相、作用、現起與近因來分別每一種究竟法，辨識闡釋生死輪迴的緣起因果關係，及以種種方法觀照內在的、外在的、過去的、現在的與未來的名色與因果為無常、苦、無我。

這兩篇論文的內容清楚地顯示，在緬甸裡，止觀禪法獲得完整地流傳下來與修行，還保留其原貌。事實上，緬甸保存了佛陀的一切教法，包括教理與修行，能夠和世人分享它們，以便一切人類能夠獲得幸福。

修行止禪以培育正定，及修行觀禪以培育智慧到最高的程度，就是走在最聖潔道路上——導向稱為涅槃的永恆寧靜與寂樂的道路。歡迎大家來參與這項可喜的聖潔工作，它肯定會在今生帶來極大的利益。

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者

突破止禪

大綱

「定學」(samādhi-sikkha) 的目的是清淨心中的五蓋 (nīvaraṇa) 及其他煩惱 (kilesā)，以便達到「心清淨」(cittavisuddhi)，令心變得非常強大，能夠有效地修行觀禪。

根據《光明經》¹ (Aloka Sutta) 與《睡意經》² (Pacalāyamāna)，即使是與遍作定 (parikamma samādhi) 相應的智慧也已經開始散發光明。我們發現，隨著定力提昇，光就變得越明亮。在近行定 (upacāra samādhi) 的層次，它變得明亮到具有透視力，能夠透視內臟，乃至究竟法 (paramattha)。在各種層次的定力當中，色界第四禪是修行觀禪的最有效工具。但是如果沒有正定 (sammāsamādhi)，就不能夠以直接透視的智慧觀察到究竟法，因此不能夠正確地修行觀禪。

¹ A. 1. 456

² A. 2. 463

佛陀所教的四十種止禪業處都能夠產生正定。根據觀察，安般念³ (ānāpāsati) 適合許多禪修者培育定力達到第四禪。跟其他禪修業處不一樣，安般念 (的目標) 在層次越高時就變得越微細，直到變得不明顯，乃至覺察不到。因此強大的正念與敏銳的智慧是必要的。如果要成功也培育安般念，強大的信心 (saddha)、強大的精進 (vīriya)、持恆的毅力、堅強的定力 (samādhi)、正確的指導與正確的智慧 (paññā) 也是必要的。

任何脫離佛陀指導的修法都會拖延進展。正確地認知禪相、平衡五根與七覺支、修行每一個禪那的五自在都是必要的。

獲得安般念第四禪的支助，禪修者能夠很迅速地培育四護衛禪⁴達到所要求的程度，得享它們的一切利益。他也能夠修行十遍 (kaṣiṇa)⁵達到色界第四禪，進而修行四種無色禪。

四界分別觀⁶ (catudhātuvavatthāna) 是迅速地培育近行禪那的最有效禪修業處。接著，禪修者可以觀照所有三十二身分⁷ (koṭṭhāsa)，包括內在的與外在的。接著透過作意內在的或外在的骨頭⁸的不淨，他能夠培育初禪。接著取坐在前面的禪修者的頭蓋骨的白色作為白遍

³ Vs. 1. 263

⁴ Vs. 1. 94; D.Ti. 2. 296ff

⁵ Abh. A. 2.242-243; Vs. 1. 115ff

⁶ M. 1. 73ff

⁷ M. 1. 72-73

⁸ 同上

⁹，他可以培育第四禪。這種禪那所散發出來的光明比安般念第四禪的光明還要明亮，是修行觀禪的更有效工具。

論文主體

開場白

在此我們很歡喜地告訴大家一個好消息，在我們的帕奧禪修中心禪修的許多禪修者都能夠透過修行安般念或四界分別觀培育正定。他們也能夠進而成就所有四護衛禪與十遍處。

需要培育定力

八聖道分包含了戒學 (sīla-sikkhā)、定學 (samādhi-sikkhā) 與慧學 (paññā-sikkhā)。

戒學把心從違犯性煩惱 (vītikkama kilesa) 中淨化出來。定學把心從已經生起的困擾性煩惱 (pariyuṭṭhāna kilesa) 中淨化出來。慧學把心從潛伏性煩惱 (anusaya kilesa) 中淨化出來。

即使培育及持守了清淨戒，包括五蓋在內的困擾性煩惱還是會繼續困擾心，令心煩躁與散亂。因此佛陀在《法句經》(Dhammapada) 裡訓誡弟子們要培育與降伏心，以便能夠獲得寂靜與快樂：¹⁰

⁹ Abh. A. 2. 242-243

¹⁰ Dh. 35,36

心難以受到控制，
它非常迅捷輕快，
依喜好飄蕩停留。
能夠訓練心的確很好，
因受訓的心帶來快樂。

心非常難以察見，
它是極度的微細，
依喜好飄蕩停留。
且讓智者們守護其心，
因受護的心帶來快樂。

在《定經》¹¹ (Samādhi Sutta) 裡，佛陀訓誡諸比丘要培育定以便能夠如實知見諸法：

‘Samādhim, bhikkhave, bhāvētha; samāhito, bhikkhave, bhikkhu yathābhūta pajānāti.’——「諸比丘，培育定。諸比丘，有定的比丘能夠如實知見諸法（四聖諦）。」

根據我們的經驗，除非已經至少達到近行定，否則即使禪修者能夠把心持續地專注於禪修業處一個小時或更久，他都不能夠透視自己身體內的器官，更別說是究竟法。

在禪修者真的達到近行定或更高層次的定力(禪那)

¹¹ S. 2,12; S.3. 363

時，他能夠透視自己身體內的器官，例如肌肉、腱、骨、肝、心臟等等，以及能夠進而透視究竟法。所以他能夠正確地修行觀禪（vipassanā）。

因此，為了成就定學，為了培育正定以降伏心，進而正確地修行觀禪，我們必須培育定力。

根據佛陀在《念處經》¹²（Satipaṭṭhāna Sutta）裡所說，正定是與四種色界善禪那心相應的定。

根據《清淨道論》（Visuddhimagga）所說：¹³

‘Cittavisuddhi nāma saupacāra aṭṭha-samāpattiyo.’—
—「近行定及與八種禪那相應的定稱為心清淨。」

所以近行定也包括在正定之內。禪修者運用近行定或禪那定作為觀禪的基礎，修行觀禪，觀照名色法為無常（anicca）、苦（dukkha）、無我（anatta）。與觀智相應的定稱為「剎那定」（khanikasamādhī）。

佛陀教導四十種止禪業處，可以任選當中任何一種來培育正定，但必須在一個合格的禪師指導之下依照佛陀的指示來禪修。

修行安般念

對於要迅速地培育定力，安般念是其中一個最有效的禪修業處。它受到佛陀的高度讚揚¹⁴。許多禪修中心都採用它作為「應用業處」（pārihāriya kammaṭṭhāna）來

¹² M. 1. 89

¹³ Vs. 2. 222

¹⁴ Vs. 1. 283; Vs Ti. 1. 342; S. 3. 279; Vbh. 1. 88

培育定力。如果正確地根據佛陀的指導來禪修，它能夠培育心，直到證得四分法的色界第四禪。

根據《安般念經》(Ānāpāsati Sutta)，應該依照四個步驟來培育安般念，即：(1)覺知長息；(2)覺知短息；(3)覺知全息；(4)平靜氣息。遵循註釋給與的勸告，在實修時，禪修者被教導先採用「數息法」(gaṇanānaya)來覺知入息 (assāsa) 與出息 (passāsa)，以便迅速地培育正念。

禪修者應該輕鬆地正直其身而坐，閉上雙眼，自然地呼吸，然後只是覺知輕觸鼻尖或鼻孔或上唇的出入息，選擇當中最明顯的地方。

Phuṭṭhaphuṭṭhokāse pana satim ṭhapetvā bhāventasseva bhāvanā sampajjati.—唯有禪修者把念固定於最明顯的接觸點上的氣息，其(安般念)禪修(與定力)才會成就。¹⁵

他應該把心專注於一個接觸點上的氣息，以便培育一境性 (ekaggatā) ——代表定力的心所。他不應該讓心飄蕩到其他根門的目標，或任何不屬於安般念業處的身體感受。

數息法

數息時，他應該在吸氣與呼氣後數「一」；吸氣與呼氣後數「二」等等，一直數到八，作為恭敬八聖道分。

¹⁵ Vs 1.271

在每次禪坐心都能夠平靜地專注於氣息大約一個小時的時候，禪修者就可以停止數息，進而只是平靜地覺知氣息。在每次禪坐都能夠專注於氣息一個小時或更久的時候，他應該修行下一個步驟。

覺知氣息的長度與全息

氣息的長度是根據呼吸的時間長短來決定。如果呼吸的時間長，那就是長息；如果呼吸的時間短，那就是短息。

氣息可能會在一段時間裡乃至整個禪坐的時間裡都是長或短。無論是怎樣，禪修者在覺知氣息的長短後，他應該從頭到尾覺知接觸鼻尖或鼻孔或上唇的氣息全身。他不應該跟著氣息進出。他應該像個守門人。

看守城門的人不去理會已經走入城裡或走出城外的人，而只是留心正在經過城門的行人；同樣地，禪修者不去理會已經進入體內或出去體外的氣息，因為這與他無關，只有來到鼻孔門或人中門的出入息才是他要關心的。

他也應該像個鋸木者。鋸木者只是專注與木頭接觸的鋸齒，而不注意前來或離去的鋸齒，儘管他知道它們的來去。

當他能夠在每次禪坐時都平靜地、正念地令心專注於出入息的初、中、後（全息）一個小時或更久的時候，他應該進而修行第四個步驟。

平靜氣息

當他正念地了知出入息的全身時，他的呼吸變得越來越柔軟與微細。其他禪修業處的目標會在層次越高時變得越明顯，但是安般念並不是這樣。事實上，當他繼續培育它時，在層次越高時它就變得越微細，甚至微細到覺察不到。

覺察不到氣息時，禪修者不應該起身離去。他應該繼續坐著，暫時以氣息平時接觸的點來取代真正的氣息作為禪修的目標。

如此作意時，他的正念逐漸地提昇，不久之後氣息就會重現。這時候，他應該轉去注意接觸點上的出入息，覺知氣息的全身。

禪相出現

修行安般念可以獲得所有三種禪相（nimitta），那就是遍作相（parikamma nimitta）、取相（uggaha nimitta）與似相（paṭibhāga nimitta）。

自然的出入息是遍作相。在定力達到某個程度時出現的灰色禪相也是遍作相。

在定力達到更高層次時出現白如棉花的禪相是取相。這只是一般的說法。其他顏色與形狀的禪相也能夠出現。對於不同的人會出現不同的禪相是因為「想」（sañña）不同的緣故。

在定力進一步提昇時，禪相會變得非常清澈明亮，猶如夜晚的星星。這種禪相是似相。同樣地，似相也能夠以各種不同的形態出現，例如夜星、圓形紅寶石、珍

珠、棉花子、穗帶、煙團、月輪等等。

雖然安般念只是一種禪修業處，但是它能夠產生不同的禪相，因為不同的人擁有不同的想，以及因為同一個人在不同的時候想會改變的緣故。

一般上，純白如棉花的禪相稱為取相。它還不像玻璃一樣透明。當禪相從純白色變成透明且明亮，猶如夜星或像玻璃一樣透明時，它被稱為似相。

如果禪相呈現為紅寶石的形態，好像不透明的紅寶石是取相，好像透明的紅寶石是似相。對於其餘的禪相，禪修者應該以同樣的方法來理解。

禪相可能會在較前面的步驟便出現，或者出現在面前。禪修者不應該注意這些禪相，因為它們不穩定。禪相應該出現在氣息接觸鼻孔的接觸點上。有些禪相會從鼻孔向外或向內延伸，好像一枝棒。在這種情況裡，禪修者不應該讓心隨著禪相進出，而應該只是讓心沉入於禪相最接近鼻孔處的部分。

當禪修的心能夠在每次禪坐都平靜穩固地專注於禪相一小時、兩小時或更久的時候，禪相就會逐漸地變得越來越透明且明亮。禪相非常透明且明亮時，它已經變成似相。

培育安止（appanā）

似相出現時，五蓋已經從心中去除。剩餘的煩惱已經被鎮伏。心變得清淨，正念清明地穩貼著安般似相。

在此要舉出一個注意事項。在取相及似相穩固地與出入息結合為一的這兩個步驟裡，在禪修者嘗試對禪相

建立起穩固與平靜的正念時，他應該避免一時注意禪相又一時注意氣息。他應該完全不去注意氣息，只是把心完全貼著安般禪相。

如果禪相消失了，他應該像之前一樣地專注於出入息。當禪相重現且變得穩定時，他應該再嘗試只是覺知禪相而已。如果他這樣修行，禪相就會穩定，定力也將逐漸地提昇到近行定。

正如皇后細心地保護她胎中將來會成為轉輪聖王的胎兒，也正如農夫精勤地保護穀粒已成熟的稻田與大麥田，禪修者也應該謹慎地守護安般似相。

他應該不斷重複地作意似相許多次。透過重複的作意，他守護近行定，以便它不會衰退。他應該以正念來平衡五根 (indriya)：平衡精進根與定根，以及平衡信根與慧根。

他也應該平衡七覺支 (bojjhaṅga)。心缺乏力量專注似相、士氣低落時，他應該培育擇法 (dhammavicaya)、精進 (vīriya) 與喜 (pīti) 這三個覺支。如此修行，他就能夠支持心，提昇士氣。

反之，心因為精進力過強而導致非常熱忱、煩躁與散亂時，他應該培育輕安 (passaddhi)、定 (samādhi) 與捨 (upekkhā) 這三個覺支。如此修行，禪修者平息熱忱與煩躁，以及抑制散亂的心。

念 (sati) 控制與守護禪修目標，使它不會消失。它也控制與守護禪修的心，使它能夠持續不斷地覺知禪修目標，不會忘了禪修。因此它是在一切時候 (sabbathika)

¹⁶都需要的。

當禪修者培育定力到能夠平靜穩固地專注於非常透明且明亮的似相一小時、兩小時或更久的時候，禪相就會在安止定階段變得極其透明與明亮。從安止定出定後，他應該轉向注意在心臟裡的心所依處（hadaya vatthu）。這樣修行了幾次，他就能夠輕易地以智辨識依靠心所依處生起、明亮的意門（有分心 bhavaṅga citta）。他也能夠以智辨識出現在意門的似相。

接著他應該嘗試培育更強的定力，同時辨識意門與似相，省察緣取似相為目標的諸禪支。逐漸地，他將能夠輕易地以智辨識它們。

五禪支

1. 尋（vitakka）：將心投入於似相；
2. 伺（vicāra）：保持心持續地投入及作意似相；
3. 喜（pīti）：喜歡似相；
4. 樂（sukha）：體驗似相時的樂受或快樂；
5. 一境性（ekaggatā）：對似相的一心專注。

圓滿地培育了五禪支時，禪修者已經證得了初禪。他應該時常入禪，不要時常省察禪支。接著他應該培育初禪的五自在。

¹⁶ Vs. 1. 125-126; Vs. Ti. 1. 150-154

五自在

1. 轉向自在 (āvajjanavasī)：能夠以與意門轉向心相應的智慧觀察諸禪支。
2. 入定自在 (samāpajjanavasī)：能夠於任何時刻隨心所欲入定。
3. 住定自在 (adhiṭṭhānavasī，決意自在)：能夠隨自己的意願住定多久。
4. 出定自在 (vutthanavasī)：能夠如所預定的時間出定。
5. 省察自在 (paccavekkhaṇavasī)：能夠隨心所欲地以與速行心相應的智慧觀察諸禪支。

成就了初禪的五自在後，禪修者可以藉著去除尋與伺來培育第二禪。再者，成就了第二禪的五自在後，禪修者可以藉著進一步去除喜來培育第三禪。同樣地，成就了第三禪的五自在後，禪修者可以藉著進一步去除樂來培育第四禪。他可以透過觀察禪支（捨與一境性）及第四禪的其他特相來確定所證得的是第四禪。

四護衛禪 (caturārakkha kammaṭṭhāna) ¹⁷

四護衛禪是：

1. 慈心禪 (mettā bhāvanā)
2. 佛隨念 (Buddhānussati)
3. 不淨觀 (asubha bhāvanā)

¹⁷ Vs. 1. 94; D. Ti. 2. 296ff

4. 死隨念 (maraṇānussati)

這四種禪修業處是「一切處業處」(sabbatthaka kammaṭṭhāna)，即是說一切禪修者皆應修行的禪修業處。修行它們可以保護自己，免除內敵（煩惱）與外在的危難。

培育慈心禪¹⁸

首先，禪修者應以自己作為實例來推己及人，以便培育對別人的關懷。所以他應該先用一段時間向自己散播慈愛，如下：

1. Ahaṃ avero homi,
 2. Avyāpajjo homi,
 3. Anīgho homi,
 4. Sukhī attānaṃ pariharāmi.
1. 願我沒有仇敵；
 2. 願我沒有內心的痛苦；
 3. 願我沒有身體的痛苦；
 4. 願我幸福快樂。

接著禪修者應該向與他同性的導師或戒師或像其戒師一樣令他敬愛的人培育慈愛。他應該憶起該人的慷慨布施、友善言語等等，以激起慈愛與親愛，以及憶起該人的戒行與博學等等，以激起尊敬與恭敬。接著他應該

¹⁸ Vs. 1. 287-307

如下地向該人培育慈愛：

1. Ayam sappuriso avero hotu,
2. Ayam sappuriso avyāpajjo hotu,
3. Ayam sappuriso anīgho hotu,
4. Ayam sappuriso sukhī attānaṃ pariharātu.

1. 願此善士沒有仇敵；
2. 願此善士沒有內心的痛苦；
3. 願此善士沒有身體的痛苦；
4. 願此善士幸福快樂。

如果禪修者已經透過修行安般念證得第四禪，他應該再次先透過專注安般似相培育禪那直到第四禪。在禪定之光變得非常明亮且閃耀時，他應該從第四禪出定，然後把心專注於一個他敬愛的人。該人將會清楚地出現在明亮的光裡。他應該想像該人在他面前大約六呎之處，然後專注於該人，以上述的四種方式向他培育慈愛。

如此培育慈愛將會順利且迅速地進展，因為它有安般念第四禪的強大支持。以四種方式培育慈愛後，禪修者應該選擇其中一種方式，例如「願此善士沒有內心的痛苦」。他應該想像該人最快樂的樣子，然後重複地作意：「願此善士沒有內心的痛苦。」

當他的心變得平靜、輕安、能很好地專注於敬愛者的映像一小時或更久時，他應該檢查意門中的諸禪支。如果所有五禪支都很清楚地顯現於其慧眼，就可說他已經證得慈心禪的初禪。他應該修行初禪的五自在，然後培育第二禪與第三禪。

根據《清淨道論》¹⁹與《大疏鈔》²⁰ (Mahāṭīkā) 的指導，禪修者應該對每一種人培育慈愛直到證得第三禪。由於有四種培育慈愛的方式，禪修者應該以每一個方式都修到證得第三禪。

達到這樣的成就後，禪修者以同樣的方式向另一個敬愛者培育慈愛。他應該逐一地向至少十個敬愛者培育慈愛達到第三禪。

接著他應該以同樣的方式逐一地向極親愛的人培育慈愛，包括父母、兄弟、姐妹、親戚與朋友，但是對象必須是與他同性。他應該以四種方式都修到證得第三禪。

接著他應該以同樣的方式逐一地向至少十個中立者（對之無好惡感者）培育慈愛，然後再向仇敵培育慈愛。在向仇敵培育慈愛之前，他應該先向敬愛者、親愛者與中立者培育慈愛。在心變得溫和、柔軟、強大，禪定之光變得非常明亮的時候，他想像該仇敵出現在禪光之中，然後向他培育慈愛。

如果因為對仇敵的瞋恨而不能證得禪那，禪修者必須以《清淨道論》²¹中所說的十種方法來思惟，以便去除瞋恨。他必須如此逐一地對所有的仇敵培育慈愛。

能夠向自己、親愛者（包括敬愛者）、中立者與仇敵這四種人平等地培育慈愛，以及去除了分別他們之間的界限時，禪修者已經達到了破除界限 (sīmāsambheda)。

如是禪修者透過破除界限同時證得了禪相與近行。

¹⁹ Vs. 1. 289

²⁰ Vs. Ti. 1. 364

²¹ Vs. 1. 289-300

破除了界限，他就能夠透過重複地培育此禪相，輕而易舉地以前面的方法證得安止。

根據《清淨道論》，唯有已經向四種人培育慈愛達到禪那的人才能夠成就破除界限。再者，唯有已經證得安止、達到破除界限的人才能夠成就五百二十八種慈愛。現在禪修者能夠培育《無礙解道》²²(Paṭisambhidāmagga)中所說的五百二十八種慈愛，安住於向任何一方散播慈愛的梵住。

佛隨念²³

對於已經證得安般念第四禪的禪修者，他應該再次先培育第四禪，直到其光明非常明亮。以此光明的支助，他回憶或想像一尊他敬愛的佛像。當他在光明中清楚地見到該佛像時，他應該向它禮敬，把它視為真正活著的佛陀。

接著他應該把注意力從佛像轉移到佛陀的功德，一再重複地思惟它。他逐一地思惟佛陀的九種功德，然後選一個他最喜歡的功德，重複地思惟它，例如「阿羅漢、阿羅漢」。定力提昇時，佛像就會消失，但是他的心還是專注於佛陀的功德。如果是這樣，他就不應該再回憶或尋找佛像，只是令心專注於該功德。

透過第四禪定力的強大支助，他能夠很快地就證得了佛隨念的近行定。當他的心繼續平靜地專注於佛陀的

²² Ps. 314

²³ Vs. 1. 191ff

功德一小時或更久，毫不分心時，他應該檢查禪支。他會發現他已經達到近行禪那，因為他能夠見到諸禪支已經培育到強大起來。

已經證得佛隨念近行禪那的禪修者對佛陀充滿信心與恭敬，也擁有良好的正念、智慧及許多的喜樂。他感到好像自己就活在佛陀的面前，因此自然而然地避免不善行。他的身體充滿了佛陀的功德，變得猶如舍利塔一般應受禮敬。因此他受到保護，得以免離一切危險。

不淨觀²⁴

不淨觀也是一個非常有益的禪修業處。它受到佛陀的高度讚揚，因為它是降伏貪欲（*rāga*）最有效的禪修業處。事實上，對治貪欲的最佳工具就是不淨想（*asubha sañña*）。

已經證得安般念第四禪的禪修者能夠輕易且迅速地證得不淨觀初禪。他應該再次先培育安般念第四禪。當與第四禪相應的智慧散發出非常明亮、閃耀的光明，照亮了四周時，禪修者應該回憶起以前曾經見過、最厭惡的同性屍體。他致力於在智慧之光照明之下觀想該屍體。

當他能夠在智慧之光照明之下清楚地見到該屍體時，他令心平靜地專注該屍體最厭惡的姿勢，嘗試依照《清淨道論》²⁵的指導來觀想該屍體的不淨相。

他重複地作意該不淨相為：「厭惡、厭惡（*paṭikūla*,

²⁴ Vs. 1. 173-190

²⁵ Vs. 1. 178ff

paṭikūla)」。在心平靜地專注於不淨相一小時、兩小時或更久的時候，該不淨相從取相變成似相。

猶如張開眼睛清楚地見到的屍體是取相，此相顯現得很醜惡、可怕及恐怖。

似相生起時，禪修作意 (bhāvanā-manasikāra) 已經受到良好培育及變得廣大，屍相變得平靜穩定，所以似相顯現得猶如一個肥胖的富翁吃飽了在躺臥著。²⁶

觀想該似相，禪修者重複作意它許多次為「厭惡、厭惡 (paṭikūla, paṭikūla)」，直到心平靜地專注於該相一小時、兩小時或更久。然後他檢查五禪支，清楚地見到它們，這樣就可說他已經證得了初禪。他應該修行此初禪的五自在。

已經透過採用十種屍體的任何一種來修到證得初禪的禪修者已經證得不淨想 (asubha-saññā)，能夠很好地降伏貪愛 (lobha)。所以他沒有欲念、貪著、輕浮的舉止，看來就像阿羅漢一樣。

死隨念

根據《清淨道論》²⁷與《大念處經》(Mahāsatipaṭṭhāna Sutta) 的指導，已經透過作意屍體的不淨成就初禪的禪修者能夠輕易地轉修死隨念。

首先，禪修者再次憶起他已經培育過的屍體取相或似相，作意其不淨來培育不淨觀初禪。從初禪出定後，

²⁶ Vs. 1. 183-184; Vs. Ti. 1. 210

²⁷ Vs. 1. 222-223

他如此思惟死亡的本質：「我這身體也必然會毀壞；我肯定會死；我逃不過死亡。」

他應該持續不斷地專注於自己的死亡本質，培育死隨念，激起有關死亡的悚懼智。不久之後，他將能夠以心眼觀察到自己可厭的屍體取代了外在的屍體。接著他以智觀察自己的屍體命根（jīvitindriya）斷的本質。

把心專注於命根斷這個目標，換句話說就是與命根相應的有分心滅盡，他選用以下他最喜歡的方式來重複地思惟：

1. Maraṇaṃ me dhavaṃ, jīvitaṃ me adhavaṃ.——我的死亡確定，我的生命不確定。
2. Maraṇaṃ me bhavissati.——我肯定會死。
3. Maraṇapariyosānaṃ me jīvitaṃ.——我的生命將以死亡來結束。
4. Maraṇaṃ, maraṇaṃ.——死亡、死亡。

他應該熱忱、精勤地把心專注於自己的屍體中命根斷這個目標一小時、兩小時或更久。如果成功，他會發現五禪支變得明顯。由於禪修目標是可怕的死亡本質，激起悚懼感（samvega），所以只能產生近行禪那。

死隨念的利益是，禪修者對一切「有」（生命）產生厭惡想與厭離想；他斷除了對生命與財富的執著；他避免造惡與收藏太多東西；他培育無常想（anicca saññā），進而培育苦想（dukkha saññā）與無我想（antta saññā）。最終他培育起悚懼感，積極地禪修。

修行遍處來培育定力

已經證得安般念第四禪的禪修者能夠輕易且迅速地根據《清淨道論》²⁸的指導來修行遍處培育四種色界禪。他不需要為了修行十遍處而準備特別的工具。他可以取任何現有的目標來培育十遍處。

要修行地遍（*pathavī kasīna*）時，他用一枝材在一塊乾淨的地面上畫一個直徑一呎或兩呎的圓圈。站在離該圓圈適當的距離、能夠見到整個圓圈的地方，他再次培育之前已經證得了的安般念第四禪，專注於安般似相直到散發出極其明亮的光明。從禪那出定，他專注於圓圈裡的地，重複地作意「地、地（*pathavī, pathavī*）」。

透過第四禪的支助，禪修者擁有超凡的記憶力。他能夠在十分鐘左右便獲得地遍的取相。然後他去到禪堂裡，作意該取相為「地、地」，直到透明、光滑與明亮的似相出現。當似相穩定時，他透過意志力把它逐漸地擴大，例如「願似相擴大一吋、兩吋等等」，直到它擴大到十方的無量世界。現在他把心專注於已經擴大的似相，作意它為「地、地」，直到證得安止定。接著他修行初禪的五自在，然後培育所有四種色界禪，就像修行安般念時一樣。

同樣的方法可以用來培育其他九種遍處。修行十遍直到都證得了第四禪之後，除了空遍以外，禪修者可以進而根據《清淨道論》²⁹的指導採用其餘九種遍處來培

²⁸ Vs. 1. 115ff

²⁹ Vs. 1. 320-334

育四種無色禪。

他也可以修行十四種御心法來培育五種世間神通（lokiya abhiññā）。³⁰

結論

如果正確地、精勤地遵照佛陀的指示來修行佛陀所教的止禪，禪修者能夠獲得巴利聖典中提到的所有利益。

我們發現安般念是一個很好的禪修業處，能夠在較短的時間內有效地培育定力達到第四禪。透過一個禪修業處培育了正定之後，禪修者能夠輕易地培育其他禪修業處，只要他不偏離佛陀的指導。

我們也發現四界分別觀是要在最短的時間內培育近行定的最有效禪修業處。證得近行定時，禪修者已經達到心清淨。根據《光明經》與《睡意經》，與近行定相應的心能夠產生極其明亮的光明。以此光明的支助，禪修者能夠觀照自己與別人的所有三十二身分。所以他能夠輕易地修行身至念（kāyagatāsati）來培育初禪。透過把心專注於坐在前面的禪修者的頭蓋骨的白色，他可以培育白遍（odāta kasiṇa）直到證得第四禪。

白遍第四禪所產生的光明比安般念第四禪的還要明亮，所以可作為修行觀禪特別優良的基礎。

³⁰ Vs. 2. 2-4

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者

突破觀禪

大綱

觀禪的目標是究竟法，必須以與正定相應的智慧來分析內外名色法的究竟成分——心、心所與色，依每一個究竟法的相、作用、現起、近因來辨別它們，以便正確地培育「名色分別智」(nāmarūpaparicchedañña)與「見清淨」(ditṭhivisuddhi)³¹。必須破除名聚與色聚(rūpa kalāpa)的密集(ghana-vinibbhoga)，以便透視究竟法與無我相。³²

接著必須以智辨識產生色法的業(kamma)、心(citta)、時節(utu)與食(āhāra)這四種因，以及辨識產生六門心路過程的種種原因。也必須辨識緣起(patīccasamuppāda)的種種因果，透過親證來解除對過去、現在與未來的疑惑³³，培育「緣攝受智」(paccaya-

³¹ Vs. 2. 222

³² Vs. 2. 276; Abh. A. 2. 47

³³ Vs. 2. 233

pariggahañāṇa)。《清淨道論》³⁴與《阿毗達摩註》³⁵很清楚地註明，如果沒有辨識緣起的因果關係，是不可能解脫生死輪迴的。

再者，根據《無礙解道》³⁶、《相應部》³⁷、《清淨道論》³⁸的指導，修行觀禪時，一切內外、過去、現在與未來的名色法與因果都被觀照為無常、苦、無我。修行觀禪時運用種種分析、辨識、差別諸行的實修方法，是為了能夠獲得巴利聖典中提到的利益，為了培育十種觀智，為了把心淨化到更高的層次，以及為了證悟解脫這個至上的目的，這是現在還可以達到的。

在二十一年的期間裡(1983—2004)，許多緬甸與外國禪修者在我們的帕奧禪修中心裡修行止觀，許多人獲得大成就而感到很滿意。歡迎大家來這些全年開放的禪修中心禪修。

論文主體

開場白

在此我們很歡喜地告訴大家一個好消息，在我們的帕奧禪修中心禪修的緬甸與外國禪修者，有許多人都能

³⁴ Vs. 2. 221

³⁵ Abh. A. 2. 189

³⁶ Ps. 51-52

³⁷ S. 2. 258

³⁸ Vs. 2. 242-243, 265-267

夠根據巴利聖典與《清淨道論》中的指導詳盡地修行觀禪。

借助與正定相應的心產生的、明亮又具有透視力的光明，禪修者能夠透視組成名色的各種究竟法，依照相（*lakkhaṇa*）、作用（*kiicca*）、現起（*paccupaṭṭhāna*）與近因（*padatṭhāna*）來辨別每一個心（*citta*）、心所（*cetasika*）與究竟色（*rūpa*），然後辨識產生這些名色法的種種因，包括緣起的因果關係。接著禪修者依照《清淨道論》中所教的許多種方法來觀照諸行的三相，逐一地、正確地培育觀智，以便能夠達到修行觀禪的究竟目的——證悟涅槃。

淨化心

根據《轉車經》³⁹與《清淨道論》⁴⁰，心次第地經過七個階段的淨化：

1. 戒清淨（*sīla-visuddhi*）；
2. 心清淨（*citta-visuddhi*）；
3. 見清淨（*ditṭhi-visuddhi*）；
4. 度疑清淨（*kaṅkhāvitarāṇa-visuddhi*）；
5. 道非道智見清淨（*maggāmaggañānadassana-visuddhi*）；
6. 行道智見清淨（*paṭipadāñānadassana-visuddhi*）；
7. 智見清淨（*ñānadassana-visuddhi*）。

³⁹ M. 1. 199-205

⁴⁰ Vs. 2. 73, 222-315

把心從邪見中淨化出來

透過精勤地持守「四遍清淨戒」(catupārisuddhi sīla) 達到戒清淨，以及透過培育正定達到心清淨後，禪修者應該進而修行第三個階段的清淨——見清淨。他必須去除「身見」(sakkāyadiṭṭhi) 這個邪見，或認為有「我」、「人」、「自我」、「靈魂」存在的「我見」(attadiṭṭhi)。如果要做到這一點，他必須分析自己身心的究竟成分，辨識每一種究竟色法(地、水、火等等)，以及每一種名法(心與心所)，以便能夠清楚地知見事實上只有五取蘊(upādānakkhandha) 存在，並沒有靈魂、自我或我的存在。

從比較容易的開始，我們的禪修中心先教導色業處(rūpa-kammaṭṭhāna 或 rūpa-pariggaha 色攝受，即分別色法)。

色業處

根據《大牧牛者經》⁴¹ (Mahāgopālaka Sutta)，必須辨識所有的種色(bhūtarūpa)⁴²與所造色(upādārūpa)，以便能夠證悟道智(maggañāṇa)。

禪修者再次先培育已經證得的正定，然後修行四界分別觀來辨識四界。透過辨識地界的硬、粗、重、軟、滑與輕的特相，他分別地界。透過辨識水界黏結與流動的特相，他分別水界。透過辨識火界熱與冷的特相，他

⁴¹ M. 1. 281-286

⁴² 中譯按：「種色」就是地、水、火、風四大種色。

分別火界。透過辨識風界推動與支持的特相，他分別風界。

從硬明顯的一個身體部分開始，他辨識自己身體每一個部分的硬。他以同樣的方法來辨識其餘十一種特相。他重複地、逐一地辨識所有十二種特相，直到能夠幾乎同時辨識它們全部。接著他把心專注於四界的十二種特相，直到達到近行定。在這時候，他只覺知四界，不再感覺到身體。

當他繼續令心專注於四界時，首先會出現灰色的光，然後白色的光，再然後是好像玻璃或冰塊的透明體。這個透明體是種種淨色的聚合體。當他繼續辨識透明體中的四界時，該透明體會分解成許許多多非常迅速地生滅的微小粒子，稱為「色聚」(rūpa-kalāpa 色法的聚合體)。他繼續以智辨識這些微小粒子中的四界，就像辨識身體中的四界一樣。然後他應該辨識這些微小粒子中的所造色。他應該根據五門 (pañca-dvāra) 來分析這些微小粒子。

(請參考表 1：辨識眼門五十四色。)

他以同樣的方法來辨識耳門、鼻門與舌門的五十四色，只是把眼淨色換成耳淨色、鼻淨色與舌淨色。身門裡只有四十四色，因為只有五種色聚，即身十法聚、性根十法聚與三種八法聚。含有淨色 (pasāda-rūpa) 的色聚是透明的，其他的則不透明。

表 1：辨識眼門五十四色

眼十法聚	身十法聚	性根 十法聚	心生 八法聚	時節生 八法聚	食生 八法聚
1 地	地	地	地	地	地
2 水	水	水	水	水	水
3 火	火	火	火	火	火
4 風	風	風	風	風	風
5 顏色	顏色	顏色	顏色	顏色	顏色
6 香	香	香	香	香	香
7 味	味	味	味	味	味
8 食素	食素	食素	食素	食素	食素
9 命根	命根	命根			
10 眼淨色	身淨色	性根色			
業生、 透明	業生、 透明	業生、 不透明	心生、 不透明	時節生、 不透明	食生、 不透明

名業處⁴³

名法就是心與心所。根據《阿毗達摩註》，在一秒鐘裡，便有數萬億的心一個接一個地生起。心與心所沒有形狀。所以可能有人會問：「人們怎麼辨識名法？」

《阿毗達摩概要》說「有分心」(bhavaṅga citta) 是意門，以及意門心路過程能夠緣取過去的欲界所緣，包

⁴³ 名業處 (nāma-kammaṭṭhāna) 也稱為「名攝受」(nāma-pariggaha)，即分別名法

括心、心所與色法。色法也沒有形狀。因此，與正定相應的意門心（manodvārika citta）能夠了知名法與色法。

為了要辨識名法，禪修者必須先辨識：

1. 名法依靠而生起的依處（vatthu），以及
2. 心與心所緣取的目標。⁴⁴

為了能夠清楚地了知，應該根據六門的心路過程來辨識名法。⁴⁵

根據《阿毗達摩註》，色所緣同時呈現於眼門和意門；聲所緣同時呈現於耳門和意門；香所緣同時呈現於鼻門和意門；味所緣同時呈現於舌門和意門；觸所緣同時呈現於身門和意門。所以禪修者應該再次先培育正定，直到光明極其明亮與具備透視力。接著他同時辨識眼門（眼淨色 cakkhupasāda）與意門（有分心），然後辨識同時撞擊這兩門的色所緣。然後他辨識如下地生起的心路過程：

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
				← 眼門心路過程 →															
有分流	過去有分	有分波動	有分斷	五門轉向	眼識	領受	推度	確定	速行	速行	速行	速行	速行	速行	速行	速行	彼所緣	彼所緣	有分流

⁴⁴ Abh. A. 1. 114; MA. 3. 60

⁴⁵ Vs. 2. 252-253; MA. 1. 266-267

過去有分 (atīta-bhavaṅga)：在色所緣呈現於眼門時，一個有分心已經過去了。

有分波動 (bhavaṅga-calana)：色所緣呈現於眼門時，生起在波動的有分心。

有分斷 (bhavaṅgupaccheda)：有分流被切斷，在這個心之後，路心開始生起。

五門轉向 (pañcadvāravajjana)：它作意所緣。

眼識 (cakkhu-viññāṇa)：它見色所緣。

領受 (sampaṭicchana)：它領受所緣。

推度 (santīraṇa)：它審查所緣。

確定 (voṭṭhapana)：它確定所緣是好或壞。

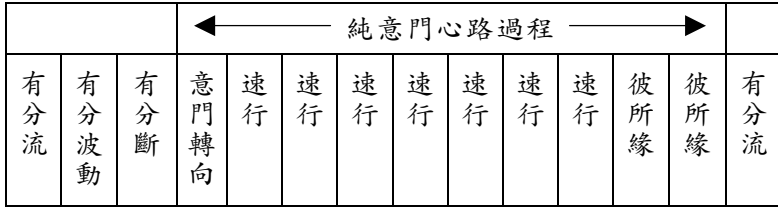
速行 (javana)：它了知與受用所緣。

彼所緣 (tadārammaṇa)：它隨在速行之後生起，繼續受用所緣。

在相符的所緣各自呈現於耳門、鼻門、舌門、身門時，類似的心路過程也會生起，差別只在於耳識、鼻識、舌識或身識取代了眼識。

在每一種五門心路過程結束之後，接下來會生起幾個意門心路過程，緣取過去的所緣，審查所緣的細節（大小、形狀、名稱）。心就像一台超級電腦，儲存著數以億計的根門資料在心流裡，透過和儲存的資料對照來認出每一個正在被觀察的所緣。

在法所緣呈現於意門時，純意門心路過程如下地生起：



「意門轉向心」(manodvārāvajjana) 就是「確定心」(votthapana)。如果所緣只是清晰所緣，彼所緣不會生起。唯有所緣是極清晰所緣，彼所緣才會生起。

表 2：與每個心相應的心所

五門轉向	眼識	領受	推度	意門轉向
10 個心所	7 個心所	10 個心所	10 個心所	11 個心所
1 心	1 心	1 心	1 心	1 心
2 觸	2 觸	2 觸	2 觸	2 觸
3 受	3 受	3 受	3 受	3 受
4 想	4 想	4 想	4 想	4 想
5 思	5 思	5 思	5 思	5 思
6 一境性	6 一境性	6 一境性	6 一境性	6 一境性
7 命根	7 命根	7 命根	7 命根	7 命根
8 作意	8 作意	8 作意	8 作意	8 作意
9 尋		9 尋	9 尋	9 尋
10 伺		10 伺	10 伺	10 伺
11 勝解		11 勝解	11 勝解	11 勝解
			12 喜*	12 精進

*若是喜俱就有十一個心所。

辨識了心路過程中的每一個心，禪修者接著辨識與每一個心相應的各種心所。他檢查每一個心是否有「觸」(phassa)的特相：令心與所緣接觸。接著他檢查每一個心是否有「受」(vedanā)的特相：感受及享受該感受。如此，他辨識與每一個心相應的一切心所，如表 2。

根據《阿毗達摩》中所說，與貪根心相應的心所最多可以有二十一個；與瞋根心相應的心所最多可以有二十個；與有分心相應的心所最多可以有三十三個；與大善心相應的心所最多可以有三十四個。辨識與每一個心相應的每一個心所後，禪修者可以幾乎同時辨識與每一個心相應的所有心所。

無我相變得明顯

分析每個名聚與色聚中的每一種究竟法以便達到破除密集 (ghana-vinibbhoga)，以及知見無我相是非常重要的。

唯有在佛陀的教化期裡才能了知無我相；在佛陀的教化期以外無法了知無我相。

無我相不明顯與無法了知是因為它被密集覆蓋。如果能夠破除密集，無我相就如實地變得清楚與明顯。⁴⁶

辨識了內在自己身心的一切心、心所與色法過後，禪修者以同樣的方法辨識外在別人的名色法，以便了知每個人都是由五蘊組合而成。

⁴⁶ Abh. A. 2. 46-47; Vs. 2. 276

修行觀禪時必須觀照的五取蘊（upādānakkhandha）是：

1. 色取蘊（rūpupādānakkhandha）：二十八種色法。
2. 受取蘊（vedanupādānakkhandha）：與八十一種世間心相應的受。
3. 想取蘊（saññupādānakkhandha）：與八十一種世間心相應的想。
4. 行取蘊（saṅkhārupādānakkhandha）：除了受與想以外的五十種世間心所。
5. 識取蘊（viññāṇupādānakkhandha）：八十一種世間心。

當禪修者清楚地了知只有五蘊極其迅速地不斷生滅，其中並沒有實質可以稱為「人」、「我」、「靈魂」或「自我」，他便去除了身見，達到了見清淨。

名色分別智

依照相、作用、現起與近因來分別每一種心、心所與色法的智慧稱為名色分別智（nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa）。

度疑清淨

分別了內外名色法後，禪修者必須進而辨識產生這些名色法的種種因，否則他會產生懷疑或邪見。所以他辨識產生色法的四種因：業（kamma）、心（citta）、時節（utu）與食（āhāra）。

辨識產生色法的因

培育了極其明亮的禪定之光，他檢查依靠心臟中的心所依處而生起的心，以及手指。在他想要彎曲手指，以及真的彎曲手指時，他可以觀察到其心產生數以千計的心生色聚導致手指彎曲。他能夠了解身體的一切動作都是由心生色聚所造成的。

接著他注意一粒色聚，辨識色聚中的時節（火界）所產生的一系列時節生色聚。他也能夠辨識色聚中的食素在外來的食素支助之下產生了一系列食生色聚。能夠辨識產生這一世的業時，他也能夠辨識由該業不斷地產生了業生色聚。

辨識產生名法的因

接著，他以正思惟及正見來檢查產生名法的因。再次，在極其明亮的禪定之光的支助下，他清楚地辨明眼門心路過程會生起是因為眼門與色所緣接觸；耳門心路過程會生起是因為耳門與聲所緣接觸等等。⁴⁷

關於過去、未來與現在的十六種疑

至此還有對過去的五種疑：「在過去我曾經存在？在過去我不曾存在？在過去我是什麼？在過去我是怎樣的？曾經先是什麼，然後在過去我又變成什麼？」對未來也有五種疑：「我會去到未來？我不會去到未來？在未來我將是什麼？在未來我將是怎樣的？曾經先是什麼，

⁴⁷ S. 1. 302-303

然後在未來我又會變成什麼？」再者，對現在有六種疑：「是我？不是我？我是什麼？我是怎樣的？我從哪一個生命界來到這個生命界？這一世過後，我會去到哪一個生命界？」⁴⁸

辨識緣起的因果關係

為了消除這十六種懷疑，禪修者必須清楚地辨識緣起的因果關係。佛陀提醒過阿難尊者，眾生便是因為不能正確與透徹地了知緣起的因果關係，所以只能一世又一世地生死輪迴。⁴⁹

在《清淨道論》⁵⁰與《阿毗達摩註》⁵¹裡也如此清楚地註明：「除非能用最勝定石磨利的智劍，斬斷具有不斷毀滅性的有輪（指緣起輪），否則無人能解脫輪迴之怖畏，雖於夢間亦不能。」

所以必須以觀智來辨識及印證緣起的因果關係，以便消除一切懷疑，矯正邪見。根據《清淨道論》⁵²給與的指導：

（1）必須清楚地以智先辨識過去五因，即無明（avijjā）、愛（taṇhā）、取（upādāna）、行（saṅkhāra）與業（kamma-bhava 業有），以及辨識因為過去五因而生起的現在五果，即果報識（viññāṇa）、名色（nāma-rūpa）、

⁴⁸ M. 1. 10; Vs. 2. 234

⁴⁹ D. 2. 47

⁵⁰ Vs. 2. 221

⁵¹ Abh. A. 2. 189

⁵² Vs. 2. 214; Ps. 50

六處 (salāyatana)、觸 (phassa) 與受 (vedanā)。

(2) 然後必須清楚地以智辨識現在五因，即無明、愛、取、行與業 (業有)，以及辨識因為現在五因而生起的未來五果，即果報識、名色、六處、觸與受。在此，諸因是「集諦」(samudaya-sacca)，諸果則是「苦諦」(dukkha-sacca)。

因此禪修者必須以智辨識：

1. 過去集諦產生現在苦諦；
2. 現在集諦產生未來苦諦；

對於已經能觀內外名色生滅的禪修者，如果要辦到這一點，他可以供養食物給佛像，同時再次培育起正定，詳細地辨識自己做供養時的名色法。然後去到禪堂裡，他辨識名色法的生滅，然後往過去辨識名色法，直到能夠辨識到正在供養食物給佛像時的名色法生滅。如果能夠辨識到像供養食物給佛像時所辨識的名色法，他就已經能夠辨識剛過去的名色法。

然後，他應該辨識更遠的過去名色法，辨識昨天、兩天前、一星期前、兩星期前、一個月前、兩個月前、一年前、兩年前，辨識一些較顯著的時刻裡的名色法生滅，直到能夠辨識到自己在母胎裡時的名色法。

所以現在他已經能夠辨識屬於現在世的五果：結生識、與結生識相應的心所 (名) 及業生色、六處、六處與所緣的接觸、果報受。

接著他繼續往過去辨識前世的名色法。他真的能夠觀到過去世：在那一世裡的重大事情與所造的業。接

著他把心專注於「臨死相」(maraṇāsanna nimitta) 生起時的臨終名色法。從這個相裡，他辨識產生這一世的行與業。他也能夠辨識圍繞著它們的三種支助力，即無明、愛與取。接著他應該嘗試辨識是否是這五種過去因產生現在五果。如果它們真的有因果關係，他就能夠見到現在五果是因為過去五因而生起。

然後他繼續辨識在前世更遠的名色法，直到能夠辨識到結生識、與結生識相應的心所(名)及業生色、六處、六處與所緣的接觸、果報受。然後他進一步辨識第二個過去世的名色法，以便找出產生第一個過去世五果的五種因。如果成功，他可以進一步辨識第三個過去世與第二個過去世之間的因果關係。

他也必須辨識現在世與未來世之間的因果關係。他可再次供養食物給佛陀，然後發願想要在下一世成為什麼。如果他想要成為天神，認為有天神真正存在是無明，想要成為天神的欲望是貪愛，執著這種欲望是執取。他供養食物給佛陀的善心與思是行，種在其名色流中的業力種子是業有。現在他已經造下了會產生新生命的五種因。

接著他嘗試觀察會因為這五個現在因而生起的新生命。一般上，他會觀察到他想要或不想要得到的新生命。無論如何，他辨識新一生結生時的結生心、其相應心所、業生色、處門、觸與所緣、果報受。他嘗試辨識是否是這五個現在因產生這五個未來果。如果它們之間有因果關係，他能夠觀察到是這五個現在因產生這五個未來果。接著他繼續以同樣的方法辨識第一未來世與第二未

來世之間的因果關係等等，直到見不到更遠的未來世。

現在他已經成功地依五因五果的方法辨識了自己在過去、現在、未來三世之間的緣起因果關係：

過去有五因，
現在有五果；
現在造五因，
未來受五果。⁵³

接著他依一因一果的方法來辨識緣起的因果關係：

1. 無明 (avijjā) 緣生行 (saṅkhāra)；
2. 行緣生識 (viññāṇa 果報識)；
3. 識緣生名色 (nāma-rūpa 相應心所與業生色)；
4. 名色緣生六處 (saḷāyatana)；
5. 六處緣生觸 (phassa)；
6. 觸緣生受 (vedanā)；
7. 受緣生愛 (taṇhā)；
8. 愛緣生取 (upādāna)；
9. 取緣生有 (bhava)；
10. 有緣生生 (jāti)；
11. 生緣生老 (jarā)、死 (maraṇa)、愁 (soka)、悲 (parideva)、苦 (dukkha)、憂 (domanassa)、惱 (upāyāsa)。⁵⁴

⁵³ Vs. 2. 214; Ps. 50

⁵⁴ S.1. 243

清楚地辨識了所能觀到的最遠過去世到最後一個未來世其中的因果關係，他可以觀照其中整個系列名色的生滅。因此他能夠去除前面說過的十六種疑及種種邪見，例如「無因見」(ahetuka diṭṭhi)、「無理因見」(visama-hetuka diṭṭhi)、「無作見」(akiriya diṭṭhi)、「無有見」(natthika diṭṭhi)、「常見」(sassata diṭṭhi)、「斷見」(uccheda diṭṭhi)。

緣攝受智

如此依照緣起來辨識名色法的因果關係後，他已經去除了對三世的懷疑，已經了知過去世、未來世與現在世的死亡與結生。這是度疑清淨，也稱為「緣攝受智」。

道非道智見清淨

分別了內外的心、心所與色法，辨識了緣起的因果關係，現在禪修者可以正確地修行觀禪。然而，他必須根據《大念處經》⁵⁵及註釋⁵⁶中的指示，依相、作用、現起與近因再次分別每一種究竟法，來提昇其智的清晰度。

分別了每一種心、心所與色法，禪修者覺得了知究竟法的智慧變得非常清晰。

修行觀禪

現在禪修者可以修行觀禪，先從容易的開始。他先

⁵⁵ M. 1. 78

⁵⁶ DA. 2. 53; SA. 2. 44-45

辨識六門與四十二身分中的十八種真實色法（nippanna rūpa 完成色），觀照每一門每一身分中每一個色法的無常、苦、無我本質。

他以智觀照內外每一個色法的生滅本質為「無常」。他重複地觀照色法不斷遭受壞滅逼迫的本質為「苦」。他清楚地以智觀照沒有可稱為「自我」或「靈魂」的永恆不滅實體為「無我」。

他不應該把心專注於色聚來觀照（無常、苦、無我）三相，因為色聚並非究竟法，而且在禪修提昇時它們會消失⁵⁷。他應該分析色聚，辨識究竟色法（地、水、火、風、顏色、香、味、色素等等），然後注意這些究竟色法的迅速生滅。

能夠迅速且精確地觀照色法的三相後，他可以進而觀照六門心路過程名法的三相。他以智觀照每一個心識剎那中的心與心所的迅速生滅為「無常」。他如此觀照內外所有六門心路過程的心與心所。他也觀照心與心所不斷遭受壞滅逼迫的本質為「苦」。他再以智觀照沒有可稱為「自我」或「靈魂」的永恆不滅實體為「無我」。

接著他觀照六門心路過程中的名法與色法的三相。他觀照每一個心及其心所、處門的五十四色與欲界所緣的生滅本質為無常；觀照不斷遭受壞滅逼迫的本質為「苦」；觀照沒有「自我」或「靈魂」的本質為「無我」。

接下來他修行「現在時觀禪」（addhāpaccuppanna

⁵⁷ 中譯按：從壞滅智開始，禪修者只見到究竟色法的壞滅，不再見到色聚。

vipassanā)。他觀照從結生到死亡期間之色法的無常相至少一次。接著他觀照苦相，然後無我相。接著他繼續對內外觀照自己所喜歡的任何一相。

他以同樣的方法來觀照從結生到死亡期間之名法的三相。他必須觀照所有六門心路過程。接著他以同樣的方法來觀照內外的名色法。

接著他修行過去時、現在時與未來時觀禪。對於已經辨識了緣起因果關係的所有過去世、現在世與未來世，他都輪流地觀照從結生到死亡期間的(1)色法而已、(2)名法而已、(3)名色法的無常、苦、無我三相。

接著他修行現在時五蘊觀禪。他輪流地觀照現在世六門與四十二身分中的真實色（完成色）為無常、苦、無我。他也觀照外在真實色的生滅為無常、苦、無我。這是觀照色蘊。

接著他觀照六門心路過程中每一個心的受心所生滅為無常、苦、無我。他觀內及觀外。這是觀照受蘊。接著他以同樣的方法輪流地觀照想蘊、行蘊與識蘊。

接著他修行過去時五蘊、現在時五蘊及未來時五蘊觀禪。無論是什麼色法，無論是過去的、現在的或未來的，內在的或外在的，粗的或細的，殊勝的或低劣的，遠的或近的，他都觀照一切色法為無常、苦、無我⁵⁸。他次第地觀照過去世、現在世與未來世的內外六門與四十二身分的真實色法為無常、苦、無我。他也以同樣的方法輪流地觀照受蘊、想蘊、行蘊與識蘊。

⁵⁸ Vs. 2. 242ff, 300-301; Abh. A. 1. 270-271; Ps. 55ff

修行觀禪的四十種思惟法

接著，為了加強對於五蘊無常、苦、無我的觀照力，禪修者以四十種思惟法來觀照五蘊，觀照它們為（1）無常、（2）苦、（3）病、（4）瘡、（5）箭、（6）惡、（7）疾、（8）敵、（9）毀、（10）難、（11）禍、（12）怖畏、（13）災患、（14）波動、（15）壞、（16）不恆、（17）非保護所、（18）非避難所、（19）非歸依處、（20）無、（21）虛、（22）空、（23）無我、（24）過患、（25）變易法、（26）不實、（27）惡之根、（28）殺戮者、（29）無有、（30）有漏、（31）有為、（32）魔食、（33）生法、（34）老法、（35）病法、（36）死法、（37）愁法、（38）悲法、（39）惱法、（40）雜染法。⁵⁹

依緣起修行觀禪

接著他觀照過去世、現在世與未來世的緣起因果究竟法為無常、苦、無我，例如：

由於無明生起，行生起；

無明生滅——無常；

行生滅——無常。

七色觀法與七非色觀法

接著他根據《清淨道論》⁶⁰的指導，運用七色觀法（rūpasattaka）與七非色觀法（arūpasattaka）來觀照色

⁵⁹ Vs. 2. 246-248

⁶⁰ Vs. 2. 253-264

法與名法的三相。

當他能夠透徹地、善巧地運用七色觀法與七非色觀法來觀照色法與名法時，他的色業處及名業處就已經達到圓滿。⁶¹

當他以上述的種種方法來使得觀照色法與名法的觀智變得敏銳時，對於其智名色法的生滅顯現得非常迅速且明顯。現在他已經培育了「思惟智」(sammāsana-ñāṇa)——觀照名色法為無常、苦、無我的智慧——達到頂點。他也通達了十八大觀(mahāvīpassanā)的一部分，因此去除了跟他所通達之法相對立的法。⁶²

培育生滅智

生滅智(udayabbaya-ñāṇa)是清楚地觀到名色法的生時與滅時，以及它們的無常、苦、無我三相。

要培育這項觀智時，禪修者再次觀照名色法及其緣起因果為無常、苦、無我。他輪流地觀照過去世、現在世與未來世內外的三相：(1)色法而已、(2)名法而已、(3)名色法。他運用(1)集起法隨觀(samudaya-dhammānupassī)、(2)壞滅法隨觀(vaya-dhammānupassī)及(3)集滅法隨觀(samudaya-vaya-dhammānupassī)⁶³來修行觀禪。他透徹地修行，直到能夠清晰地觀到名色法及其因果的生時(uppāda)、住時(ṭhīti)與滅時(bhaṅga)。

⁶¹ Vs. 2. 264

⁶² 同上

⁶³ M. 1. 71ff; Vs. 2. 267ff; MA. 281ff

出現觀的隨煩惱

現在四聖諦、緣起法則與三相清晰地呈現於其智。在他心中生起了「初級觀智」(taruṇavipassanañāṇa)。這個階段的標誌是出現十種觀的隨煩惱 (upakkilesa , 也可譯為「染」)：明亮的身光、清晰的觀智、強烈的喜、輕安、樂、勝解、策勵、念 (現起)、捨與欲⁶⁴。這些隨煩惱生起時，他可能錯誤地想：「我肯定已經達到道果。」所以他取非道為道，取非果為果。他捨棄了自己的禪修業處，只是心懷執著、我慢與邪見地坐著享受其樂。

道非道智

然而，如果他精通教理，或得到導師的正確指導，他便知道它們是觀的隨煩惱，知道它們會產生貪愛、我慢與邪見。他觀照每一種隨煩惱，知見它們為：「這不是我的；這不是我；這不是我的自我。」他斷除對身光、喜、樂等等的執著，精勤於培育屬於正道的觀禪。這就是「道非道智」。

行道智見清淨

建立了識知正道的智慧，禪修者繼續培育八項觀智，從生滅智到行捨智 (saṅkhārupekkhāñāṇa) 與隨順智 (anulomañāṇa)。

接著他繼續修行觀禪觀照三相，輪流地觀照 (1) 色法而已、(2) 名法而已、(3) 名色法、(4) 五蘊、(5)

⁶⁴ Vs. 2. 269-274

十二處 (āyatana)、(6) 十八界 (dhātu)，涵蓋在六門中生起的一切名色法。

修行四種隨觀

接著他修行四種隨觀。他再次輪流地觀照一切名色法的三相，著重於觀照色法，然後再觀照名法。這稱為「身隨觀」(kāyānupassanā)。

接著他輪流地觀照一切名色法的三相，著重於觀照受。這稱為「受隨觀」(vedanānupassanā)。例如：

依處生滅——無常 (苦、無我)。

所緣生滅——無常 (苦、無我)。

受生滅——無常 (苦、無我)。

(接著觀照與受相應的一切名法。)

接著他輪流地觀照一切名色法的三相，著重於觀照心。這稱為「心隨觀」(cittānupassanā)。例如：

依處生滅——無常 (苦、無我)。

所緣生滅——無常 (苦、無我)。

心生滅——無常 (苦、無我)。

(接著觀照與心相應的一切名法。)

接著他輪流地觀照一切名色法的三相，著重於觀照觸、思等等。這稱為「法隨觀」(dhammānupassanā)。例如：

依處生滅——無常 (苦、無我)。

所緣生滅——無常 (苦、無我)。

觸（思等等）生滅——無常（苦、無我）。

（接著觀照與觸等相應的一切名法。）

威儀正知

威儀(iriyaṃpatha)是指各種姿勢，正知(sampajañña)則是思惟的智慧。在任何姿勢裡，無論是行走、站立、坐著、躺臥、伸展或彎曲肢體等等，禪修者都必須觀照一切心、心所與色法，也就是五蘊。他必須了知想要做任何動作的意念；他必須了知動作及動作的結果。他也必須觀照在六門中生起的一切名色法（五蘊）。

在每一種姿勢裡，他都必須輪流地觀照在六門中生起的（1）色法、（2）名法、（3）名色法、（4）五蘊的三相。他觀照過去、現在及未來的一切內外名色法。他精勤地修行，直到能夠觀到名色法的生時、住時與滅時。

然後他依緣起來觀照名色法的因果，以智親自體證：

1. 由於因生起，果生起；
2. 由於因壞滅，果壞滅；
3. 由於因生滅，果生滅。
4. 再觀察因果的生滅，他輪流地觀照過去、現在及未來內外因果的三相。偶而他也觀照名色法的不淨相。他致力於圓滿其生滅智。

壞滅隨觀

當他如此重複地觀照、檢驗及分析名色與因果，以知見它們是無常、苦、無我、不淨時，其前後的觀智互相連接，因此其觀智變得非常強大、非常敏銳與清淨。

他不再注意它們的生起，只是注意它們的壞滅。

‘Khaya vaya bheda nirodheveva satisantiṭṭhati.’⁶⁵——

「在前生觀智的強大支助下，與後生觀智相應的念善立於諸行的毀壞、壞滅與滅盡。」

(1)「滅盡而無常」(aniccam khayattṭhena)：以智親自知見諸行離去、毀壞、壞滅與消失的本質，他重複地觀照「無常、無常」。

(2)「怖畏而苦」(dukkham bhayattṭhena)：以智親自知見諸行離去、毀壞、壞滅與消失的恐怖本質，他重複地觀照「苦、苦」。

(3)「無實質而無我」(anattā asāraṅkatṭhena)：以智親自知見諸行無實質、無自我、無靈魂的本質，他重複地觀照「無我、無我」。

(4)他也觀照諸行的不淨本質。

由於在修行名色分別智以培育見清淨時，他已經破除了名聚與色聚的密集而知見究竟法，所以現在色聚不再顯現。由於其觀智非常敏銳與精確，諸行究竟法非常迅速與明顯地呈現於其智。由於它們非常迅速地生滅，他不再見到它們的生起與住立，只是見到它們的壞滅。

這是「壞滅智」(bhangañāṇa)。

⁶⁵ Vs. 2. 277

修行所知智觀禪

「所知」(nāta)是指過去曾經存在、現在存在，及未來將會存在的內外名色法與因果。

「智」(ñāṇa)是指觀照稱為「所知」的諸行為無常、苦、無我的觀智。它是與意門心路過程中的速行心相應的慧心所。

根據《清淨道論》⁶⁶的指導，現在禪修者必須觀照「所知」與「智」兩者為無常、苦、無我。例如：

1. 他觀照色法，色法壞滅——無常。觀智也壞滅——無常。
2. 他觀照名法，名法壞滅——無常。觀智也壞滅——無常。

他輪流地觀照諸行為無常、苦、無我：(1) 觀內一段時間；(2) 觀外一段時間；(3) 觀色法一段時間；(4) 觀名法一段時間；(5) 觀因一段時間；(6) 觀果一段時間；(7) 觀過去諸行一段時間；(8) 觀現在諸行一段時間；(9) 觀未來諸行一段時間。他可以著重於觀照能觀得較好的法。根據《大疏鈔》⁶⁷，最好能夠以幾種方法修行觀禪來圓滿壞滅智。

他也應該觀照內外三時因果的壞滅而已，如下：

無明壞滅——無常；觀智也壞滅——無常。

行壞滅——無常；觀智也壞滅——無常等等。

⁶⁶ Vs. 2. 278

⁶⁷ Vs. Ti. 2. 441

生起怖畏智 (bhayañāṇa)

如此重複地培育壞滅智時，組成一切有、生、趣、界或有情住處的諸行顯現得非常恐怖。不斷地遭受諸行壞滅的折磨變得非常明顯，顯現為大苦大怖畏。

當他知見過去諸行已經壞滅、現在諸行正在壞滅、未來會生起的諸行將會同樣地壞滅的時候，在他心中生起了怖畏智。

生起過患智 (ādīnavañāṇa)

重複地培育怖畏智時，他在一切有、生、趣、界或住處裡都找不到避難所、庇護所、可去之處、歸依處。三有顯現得好像是充滿熾烈火碳的火碳坑，四界就像是毒蛇，五蘊就像是高舉武器的殺手，六內處就像是空村，六外處就像是打劫村莊的馬賊，七識界與有情的九種住處就像是遭受十一種火燃燒、焚燒、燒到發亮。諸行顯現得好像一大堆的危難與過患，毫無滿足與實質，就像瘡、病、箭、惡、疾。⁶⁸

如是，透過壞滅隨觀 (bhāṅgānupassana) 的力量，諸行顯現為恐怖的危難，禪修者心中生起了知見其過患的觀智。

生起厭離智 (nibbidāñāṇa)

知見諸行為充滿過患的危難時，他厭離、厭倦、不滿意、不樂於一切有、生、趣、界或住處裡的種種行法。

⁶⁸ Vs. 2. 282-284

因此厭離諸行的觀智也變得明顯。⁶⁹

生起欲解脫智 (muñcitukamyatāñāṇa)

當他對不斷地壞滅的諸行感到厭倦與厭離時，他不滿意、不樂於、不再執著一切有、生、趣、界或住處裡的任何行法。他想要解脫一切行法。

正如網中魚、蛇口中的蛙、籠中山雞、墮入陷阱的鹿、受眾敵包圍的人想要解脫逃離這些(危難)，同樣地，禪修者想要解脫一切行法。他心中生起了欲解脫智。⁷⁰

生起審察智 (paṭisaṅkhāñāṇa)

想要解脫三十一界三時諸行的禪修者再次以觀智觀照諸行的三相。他知見諸行無常，因為它們是(1)無法超越壞滅、(2)短暫地存在、(3)受到生滅限制、(4)毀、(5)波動、(6)壞、(7)不恆、(8)變易法、(9)不實、(10)死法。

他知見諸行苦，因為它們是(1)不斷地遭受折磨、(2)難以忍受、(3)苦因、(4)病、(5)瘡、(6)箭、(7)惡、(8)疾、(9)難、(10)禍、(11)怖畏、(12)非保護所、(13)非避難所、(14)非歸依處、(15)過患、(16)惡之根、(17)殺戮者、(18)有漏、(19)魔食、(20)生法、(21)老法、(22)病法、(23)愁法、(24)悲法、(25)惱法、(26)雜染法等等。

⁶⁹ Vs. 2. 287-288

⁷⁰ Vs. 2. 288-289

他知見諸行無我，因為它們是（1）敵、（2）無靈魂、（3）虛、（4）空、（5）無主、（6）無法控制、（7）依欲望而變易等等。

他知見諸行不淨，因為它們是（1）應受抗拒、（2）惡臭、（3）可厭、（4）不淨、（5）無法偽裝、（6）醜惡、（7）厭惡等等。

如此精進修行時，他心中生起了審察智。⁷¹

生起行捨智（saṅkhārupekkhāñāṇa）

他重複地、輪流地觀照三十一界諸行與因果的無常、苦、無我、不淨本質，一時觀內，一時觀外。此時諸行的壞滅呈現得非常清晰且迅速。他繼續輪流地觀照諸行壞滅的三相。

其禪修之心逐漸地去除了對諸行的怖畏與喜樂，而變得中捨。它寧靜地觀照諸行的壞滅。

如果禪修之心保持寧靜地觀照內在諸行，他便繼續輪流觀照內在的色法與名法。如果禪修之心保持寧靜地觀照外在諸行，他便繼續輪流觀照外在的色法與名法。對於三相，他著重於觀照能夠觀得最好的相。

在這個階段，特別需要以念來平衡信與慧、精進與定。所有五根必須達到平衡，以便能夠覺悟。

禪修之心寧靜地觀照諸行的壞滅時，禪修者不會聽到外在的聲音。如果禪修之心寧靜地、固定地、不動搖地觀照諸行的壞滅，其觀禪已變得特別的強大。禪修者

⁷¹ Vs. 2. 289-291

能夠持續地觀照他能夠觀得最好的行法，著重於觀照能夠觀得最好的相。如果他只觀到名法的壞滅，而沒有觀到色法的壞滅，他就應只是專注於觀照名法的壞滅。

‘Bhayañca nandiñca vipphāya sabbasaṅkhāresu udāsino hoti mijjhatto.’⁷²——「清楚地知見諸行的過患、極欲解脫一切行法的禪修者觀照諸行壞滅時，他找不到任何可視為『我的、我、我的自我』之法。」

捨棄了對諸行的「怖畏」與「喜樂」這兩個極端，他中捨地對待它們。他不執取它們為「我」或「我的」或「我的自我」，他就像已經休掉不忠的妻子的男人。使他達到如此中捨之境的智慧是行捨智。

在行捨智的階段，如果心見到寧靜的涅槃——寂靜之境——它便捨棄諸行，投入涅槃。如果沒有見到寧靜的涅槃，行捨智便一而再地緣取諸行為目標，就像水手的烏鴉在見不到陸地時會一而再地飛回船上。⁷³

若此智還未成熟，禪修者繼續（1）觀現在行法一段時間，（2）觀過去行法一段時間，（3）觀未來行法一段時間，（4）觀內在行法一段時間，（5）觀外在行法一段時間，（6）觀色法一段時間，（7）觀名法一段時間，（8）觀因一段時間，（9）觀果一段時間，（10）觀無常一段時間，（11）觀苦一段時間，（12）觀無我一段時間，以令其智成熟。

⁷² Vs. 2. 294

⁷³ Vs. 2. 294-295

隨順智、種姓智、道智、果智、省察智

重複地修行與培育行捨智時，其信變得更加堅定，其精進更加強大，其念更穩固地建立，其心更加專注，其對諸行的中捨更加微細。

在其禪修的智慧從稱為「轉起」(pavatta) 的諸行壞滅出來，知見稱為「無轉起」(apavatta) 的無為不滅涅槃，以下的心路過程便會生起。

		鈍慧者 (mandapaññā) 的道果心路過程								
有分波動	有分斷	意門轉向	遍作	近行	隨順	種姓	須陀洹道	須陀洹果	須陀洹果	有分

		利慧者 (tikkhapaññā) 的道果心路過程								
有分波動	有分斷	意門轉向	近行	隨順	種姓	須陀洹道	須陀洹果	須陀洹果	須陀洹果	有分

無常或苦或無我的行法所緣呈現於意門時，有分波動了兩次後就中斷。接著生起意門轉向，把心流轉向該所緣，識知且確定它為無常，或苦，或無我。接著生起的是四種欲界智相應大善心(nāṇasampayutta mahākusala citta) 之一，生起四次為遍作、近行、隨順 (anuloma)

與種姓 (gotrabhu)。

「遍作」為道的生起做準備工作。

「近行」的作用是作為趣向道的管道。

「隨順」與（前後）兩者之真諦的作用一致，即前面的八種觀智及隨後生起的三十七菩提分。

與（遍作、近行、隨順）這三種心相應的智是最高的觀智，稱為「隨順智」(anulomañāṇa)。

「種姓」不緣取諸行為所緣，而是緣取涅槃為所緣，指出涅槃，以便同樣緣取涅槃為所緣的道心能夠隨後生起。它便像水手的烏鴉指出陸地，以便船能夠航向陸地。它稱為「轉換種姓」，因為它把禪修者的種姓從凡夫 (puthujjana) 轉換成聖者 (ariya)。直到「種姓心」為止，禪修者還是凡夫（受到十結束縛）。然而一旦道心生起，禪修者就變成了聖者。

雖然「隨順智」是緣取行法為所緣、導向出起的最後觀智，但是在導向出起的種種觀智當中，「種姓智」(gotrabhuñāṇa) 是最後一個。

道心只生起一次，執行四種作用，即：(1) 徹知苦諦、(2) 去除集諦（貪愛：苦的因）、(3) 證悟滅諦（涅槃）及 (4) 圓滿培育道諦（八聖道分）。

道心壞滅後，果心便毫無間隔地 (akāliko) 生起兩次，緣取涅槃為所緣。這是鈍慧禪修者的心路過程。對於利慧禪修者，遍作不會生起，果心則生起三次。一旦果心生起，禪修者就為成須陀洹聖者 (sotāpanna)⁷⁴。

⁷⁴ Vs. 2. 315

他想要享受涅槃的獨特寂樂多久便多久，而且肯定不會再墮入惡道。

與道心及果心相應的智各別稱為「道智」(magga-ñāṇa) 與「果智」(phala-ñāṇa)。

聖道心路過程結束後，會有一些有分心生滅，然後一般上會有五種省察心路過程生起。透過這些心路過程，禪修者省察(1)道、(2)果、(3)涅槃、(4)已斷的煩惱(邪見和疑)、(5)還未斷的煩惱。與這些速行心相應的智稱為「省察智」(paccavekkhaṇa-ñāṇa)。⁷⁵

智見清淨

致力於逐步地淨化心從修行戒學以達到戒清淨開始。證得隨順智時，便圓滿了前面六個清淨，即從戒清淨到行道智見清淨。在證悟第一個道及其果時，便達到最後階段的清淨，稱為「智見清淨」。

真正的智見清淨是由四個聖道組成，即須陀洹道、斯陀含道、阿那含道與阿羅漢道。

(1) 須陀洹道(sotāpattimagga)斷除了兩種煩惱，即邪見和疑(vīcīkicchā)，以及斷除了三結(samyojana)，即身見(sakkāya-diṭṭhi)、疑和戒禁取見(sīlabbata-parāmāsa)。它也去除了其他煩惱較粗的層面，致使須陀洹聖者絕不會再破五戒，也絕不會再墮入惡道。

(2) 斯陀含道(sakadāgāminimagga)沒有斷除任何煩惱，但它減輕了剩餘煩惱的力量。斯陀含聖者只會再

⁷⁵ Vs. 2. 315-316

投生到欲界一次。

(3) 阿那含道 (anāgāmi-magga) 再斷除了一個煩惱，即瞋恨 (dosa)，以及斷除了兩個結，即欲貪 (kāma-rāga) 與瞋恚 (paṭigha)。阿那含聖者不會再投生到欲界，只能夠投生到梵天界。

(4) 阿羅漢道 (arahattamagga) 斷除了剩餘的煩惱與諸結，因此阿羅漢的心完全清淨。阿羅漢是漏盡的偉人，他只背負最後的軀體，已經放下負擔，達到目的，摧毀了有結，透過最終智正確地解脫，應受包括天神的世間至上的供養。⁷⁶

應該明白在各自的道心壞滅後，相符的果心會生起，四種果位聖者能夠想要享受涅槃的寂靜多久便多久。

結論

所教導的觀禪極其詳細，是根據佛陀在三藏中的教導，以及《清淨道論》、其他巴利註釋與疏鈔。修行觀禪時，運用種種分析、辨識、差別諸行的實修方法來觀照一切內外、過去、現在與未來的名色法與因果，以便能夠獲得巴利聖典中提到的利益。許多禪修者在正定的強大支助之下，能夠透視究竟法，觀照它們為無常、苦、無我。導師的密切與正確的指導非常重要，所以常期提供禪修指導與討論，以確保禪修者所修的是正道，不會偏離。

許多禪修者都感到非常滿意，因為他們深入地修行

⁷⁶ Vs. 2. 318

觀禪，以智親自知見真諦。有好些禪修者已經完成了整個觀禪的課程。有些來自台灣、越南、馬來西亞及新加坡的華裔禪修者說他們非常高興能夠根據中文版的《清淨道論》詳細地修行觀禪。

帕奧禪師——帕奧禪林的首席禪師——撰寫了八本帕奧禪修手冊給禪修者用來作參考，以及五本共三千五百頁的《趣向涅槃之道》(Nibbānagāmini Paṭipadā)，詳細地解釋在帕奧禪修中心所教的止觀禪法，給與完整的解釋與參考附註。