

止觀禪法

1. 次第

佛陀在《長部·大般涅槃經》中教導：

「如是戒，如是定，如是慧。完全修習戒，能獲得定之大果報、大功德；完全修習定，能獲得慧之大果報、大功德；完全修習慧，則心完全從諸漏中獲得解脫，這就是——欲漏、有漏、無明漏。」

戒、定、慧三增上學是斷除煩惱、解脫生死的必經次第。

在《中部·傳車經》中，又提到欲證悟涅槃的禪修者必須次第地培育七種清淨，即：戒清淨、心清淨、見清淨、度疑清淨、道非道智見清淨、行道智見清淨與智見清淨。此中，戒清淨即增上戒學，心清淨即增上心學，其餘五種清淨即增上慧學。

帕奧禪師所授禪法，嚴格依照巴利三藏及其註疏，特別是佛音尊者所編著的《清淨道論》（*Visuddhi-magga*），故也有人譽此禪法為《清淨道論》的傳承。在帕奧禪林，禪修者應按照三學、七清淨及十六觀智的禪修次第，以「戒清淨」為基礎，進而修習定、慧二增上學，亦即止（*samatha* 奢摩他）和觀（*vipassanā* 毗婆舍那），其目標是「現見涅槃」。

2. 止業處

對於初學者，禪師一般會教導「入出息念」（*ānāpānassati* 或稱阿那般那念、安般念）或「四界分別」這兩種止業處作為入門方便。如果選擇修習入出息念，禪修者在證得四種色界禪那之後，可進一步修習「三十二身分」「白骨想」，並以「十遍」依次證得色界四種禪那，再修四種無色定，接著修「四無量心」（即：慈、悲、喜、捨）、「四護衛業處」（即：「慈心修習」「佛隨念」「不淨修習」及「死隨念」）等，完成「心清淨」。

18 止觀禪法

3. 觀業處

觀業處必須以止業處為基礎。在修習觀業處之前，先須修習「四界分別」直至見到色聚 (rūpa kalāpa)。見到色聚後，開始辨識與分析色聚至究竟色法，再逐一辨識眼處、耳處等六處及頭髮等四十二身分中各類色聚裏的究竟色法，修習「色業處」。然後再以辨識與分析禪那速行心路過程及眼門等六門心路過程中每一個心識剎那裏的心與心所，修習「名業處」，辨識內外諸行並無我、無人、無有情等，而只是一組名色法而已，從而成就「名色分別智」，證得「見清淨」。

接著，在穩固的禪定力支持下，以追查名色法之因的方法逐漸向過去逆觀，見到過去世之後，找出造成今世結生（果報五蘊）的過去因——無明、愛、取、行、業〔有〕，以此因果關係來觀修「緣起」，並盡自己能力辨識若干個過去世，以及未來世乃至證悟阿拉漢果並入般涅槃之時。透徹地辨識過去、現在與未來三世六門五蘊的前因後果，從而成就「緣攝受智」，證得「度疑清淨」。

觀業處的所緣（目標、對象）是苦聖諦和苦集聖諦。苦聖諦即五取蘊，亦即名色法；苦集聖諦即名色法之因，亦即緣起。觀業處必須在此基礎上，透徹地觀照諸行法（有為法），包括過去、現在、未來、內、外等究竟名法、色法及其因的無常、苦、無我三相，次第地成就各種觀智，乃至斷除煩惱，親證寂滅涅槃。

4. 特色

整個禪修體系緊扣巴利經論，教理與實踐緊密結合，嚴謹系統，環環相扣，次第清晰，目標明確。巴利經論既是實踐的指南，又是檢驗禪修的標準。在禪修過程當中，證入何種禪定、達到哪一階段，乃至證悟何種果位，禪修者自己清楚。對於掌握一定經論基礎的禪修者來說，在禪修過程中會有得心應手的感覺。但對於經論基礎較差的人來說也不用氣餒，只要認真依照業處導師的指導，修到某種階段而有了實修體驗之後，再來學習《阿毗達摩》

和其他經論，其時已經是「胸有成竹」的了。

有一點必須說明的是：帕奧禪師並不認為其所授禪法是所謂的「帕奧禪法」，因為他只是將它從巴利三藏與註疏中提取出來而已。而巴利聖典所指導的修行方法，正是佛陀本身修行的方法，也是佛陀在世時指導弟子們的修行方法。

莫從卑劣法。

莫住於放逸。

莫隨於邪見。

莫增長世俗。

奮起莫放逸！

行正法善行。

依正法行者，

此世·他世樂。

行正法善行。

勿行於惡行。

依正法行者，

此世·他世樂。

《法句經·第 167-9 偈》

THE DIAGRAM SHOWING THE WAY TO PRACTICE
The Four Elements Meditation and Mindfulness of Breathing
帕奧禪林以安般念或四界分別觀入門之學程表

BEING EXERCISED IN PA-AUK FOREST MONASTERY, PA-AUK VILLAGE, MAWLAMYINE TOWNSHIP, MON STATE, UNION OF MYANMAR

