



緬甸帕奧禪林大門—啟開無價寶藏之門

步驟一：

在上這間「大學」之前，建議賢友們首先應當閱讀帕奧禪師的一些著作，以便建立對佛、法、僧三寶的正見正知，以及瞭解禪師教導的禪法和修持次第。如此，一旦在禪修有進展時能夠更加得心應手。禪師的著作不難找到，許多禪師的作品都以免費贈閱的方式廣為流傳著，同時在許多有關帕奧禪師和禪林的網站都可以下載到。這些著作能夠激發我們很強的求法欲，讓人有一股很想禪修來如實知見「法」的欲望。

以下是帕奧禪師的一些著述：

- 《如實知見》 Knowing and Seeing
- 《智慧之光》 Light of Wisdom
- 《去塵除垢》 Removing the Taints
- 《正念之道》 The Path of Mindfulness
- 《顯正法藏》 Making Known the True Dhamma 又名《轉正法輪》
- 《觀察緣起》 Paṭiccasamuppāda
- 《菩提資糧》 Bodhi Sambhāra（發願修行菩薩道者必讀）

44 步驟一：

在帕奧禪林的許多禪修者都以《智慧之光》（*Light of Wisdom*）作為工具書。此書是比較完整的禪修手冊，很有次第性又有系統的講解佛陀所教導的止觀禪法，從剛開始著手修習戒清淨，至智見清淨的七清淨以及十六觀智，一直到證悟聖道聖果的修學次第皆了了分明，詳盡有序。不過對止禪方面，在禪師的《如實知見》（*Knowing and Seeing*）一書中比較完整。有時間的話也不妨配合《阿毗達摩概要精解》（*A Comprehensive Manual of Abhidhamma*，Bhikkhu Bodhi 整理，尋法比庫中譯）和《清淨道論》（*The Path of Purification*，BPS 出版，Bhikkhu Ñāṇamoli 英譯，葉均中譯）一起研讀更好。如果一個禪修者有很好的巴拉密（*paramī*，波羅蜜）能夠支持他修完四禪八定¹後，在開始修色業處、名業處、緣起和觀禪（*vipassanā*）的部分時，這些書籍將

¹ 雖然說修行觀業處（*vipassanā*）未必一定要證得四禪八定，但至少也必須達到近行定（*upacāra-samādhī* 一種在證得禪那之前的欲界定）。不過，我們仍然應當努力地培育定力至四禪八定，因為修行八定有五種利益：

- (1) 現世的安樂住處（*ditṭha-dhamma-sukha-vihāra* 現法樂住）：在今世享受禪那的快樂。這是禪定的第一種利益。
- (2) 觀禪的利益（*vipassanā-nisamsa*）：禪那能支持禪修者得到觀禪的結果。由於禪定，禪修者能清楚地照見究竟名色及它們的因緣，以及它們兩者的無常、苦、無我本質。當禪修者徹底地修行觀禪，尤其是達到行捨智（*sankhārupekkhā-ñāṇa*）或道智（*magga-ñāṇa*）與果智（*phala-ñāṇa*）時，通常禪那名法也穩定了。禪那能使觀智清晰、分明且強而有力；而強有力的觀智能滅除障礙止禪的煩惱，保護禪那不使退落。再說，當禪修者長時間修行觀禪之後會感覺疲勞。當疲勞發生時，他應長時間安住於某一禪那中，如此疲勞將會消失。當他的心恢復活力之後，可以再回來修行觀禪。這是禪定的第二種利益。
- (3) 神通的利益（*abhiññā-nisamsa*）：若人想要擁有世間的神通，如宿命通、天眼通、天耳通、他心通、如意通（能在空中飛行、在水上行走等等），他可以通過十四種方式來開展十遍禪與八定。這是禪定的第三種利益。
- (4) 增上生的利益（*bhava-visesavahā-nisamsa*）：若有人想投生到梵天界，他必須修行禪那，如：十遍禪、入出息念禪、慈心禪。然後，他必須將禪那維持到死亡的剎那，這樣就能如願投生。這是禪定的第四種利益。
- (5) 寂滅的利益（*nirodhā-nisamsa*）：成就滅盡定（*nirodha-samāpatti*）的利益。只有具備八定的不來（*anāgāmi*，阿那含）及阿拉漢（*arahant*，阿羅漢）才能進入滅盡定。滅盡定指的是：心、心所與心生色法的暫時停止。這裏的「暫時」意指最久七天的時間。這決定於他們進入滅盡定之前所下的決心與意願（*adhiṭṭhāna*）。除了睡眠的時間以外，不來（*anāgāmi*）與阿拉漢（*arahant*）整天、整夜、多天、多月、多年不停地見到名色及其因緣的生滅，或只見到壞滅。所以，有時他們不想再見到這些壞滅現象（*bhanga-dhamma*），但是般涅槃的時間還未到，因為他們的壽命尚未結束。於是，為了停止看見這些壞滅現象，他們進入滅盡定。為什麼他們不停地見到這些壞滅的現象呢？他們已經滅除與禪支對立的五蓋，因此有極深的定力。專注的心能如實地照見究竟法（*paramattha-dhamma*），所以他們一直見到壞滅的現象，即見到究竟名色法的本質。

會是很有助益的參考書。有興趣到帕奧禪林禪修的賢友們最好攜帶《智慧之光》和《阿毗達摩概要精解》，相信這兩本書對您的修行會很有說明，尤其是修到觀禪時，書裏提到的許多究竟法如二十八種色法、八十九（一百二十一）心、五十二心所、心路過程、緣起（過去世與未來世）等都必須親自以「智慧之光」（由有定力的心而產生的光）去識別和透視。如果沒有這些書的話，禪林的圖書館可以借得到（英文版和中文版都有）。如果那裏還有結緣書的話，也可以向圖書館的管理員索取。

**出家愛樂難，
在家生活難，
非儔共住苦，
輪迴往來苦。
故不應往來，
隨從於痛苦。**

《法句經·第 302 偈》