

突破止观

在缅甸仰光世界佛教峰会
发表的两篇禅法论文

帕奥禅师
敏顶蒙博士

云南省佛教协会等 印行

突破止观

在缅甸仰光世界佛教峰会
发表的两篇禅法论文

帕奥禅师(Pa-Auk Sayadaw)
敏顶蒙博士(Dr Mehm Tim Mon)

目录

序.....	1
突破止禅.....	3
大纲.....	3
论文主体.....	5
开场白.....	5
需要培育定力.....	5
修行入出息念.....	7
数息法.....	8
觉知气息的长度与全息.....	9
平静气息.....	9
禅相出现.....	10
培育安止.....	11
五禅支.....	13
五自在.....	13
四护卫禅.....	14
培育慈心禅.....	15
佛随念.....	18
不净修习.....	19
死随念.....	20
修行遍处来培育定力.....	22
结论.....	23
突破观禅.....	25
大纲.....	25
论文主体.....	26
开场白.....	26
净化心.....	27

把心从邪见中净化出来.....	27
色业处.....	28
名业处.....	30
无我相变得明显.....	34
名色分别智.....	35
度疑清净.....	35
辨识产生色法的因.....	35
辨识产生名法的因.....	35
关于过去、未来与现在的十六种疑.....	36
辨识缘起的因果关系.....	36
缘摄受智.....	40
道非道智见清净.....	40
修行观禅.....	41
修行观禅的四十种思惟法.....	43
依缘起修行观禅.....	43
七色观法与七非色观法.....	43
培育生灭智.....	44
出现观的随烦恼.....	45
道非道智.....	45
行道智见清净.....	45
修行四种随观.....	46
威仪正知.....	46
坏灭随观.....	47
修行所知智观禅.....	48
生起怖畏智.....	49
生起过患智.....	49
生起厌离智.....	50
生起欲解脱智.....	50
生起审察智.....	50

生起行舍智.....	51
随顺智、种姓智、道智、果智、省察智.....	53
智见清净.....	56
结论.....	57

所有的参考附注都採用第六次经典结集的緬甸版巴利
圣典。以下是书中缩写代表的圣典：

A	Aṅguttara Nikāya 增支部
Abh. A	Abhidhamma Commentary 阿毗达摩注
D	Dīgha Nikāya 长部
DA	Dīgha Nikāya Commentary 长部注
D. Ti	Dīgha Nikāya Subcommentary 长部疏钞
Dh	Dhammapada 法句经
M	Majjhima Nikāya 中部
MA	Majjhima Nikāya Commentary 中部注
S	Saṃyutta Nikāya 相应部
SA	Saṃyutta Nikāya Commentary 相应部注
Ps	Paṭisambhidāmagga 无碍解道
Vbh	Vibhaṅga 分别论
Vs	Visuddhimagga 清净道论
Vs Ti	Visuddhimagga Subcommentary 清净道论疏钞

序

为了利益那些想要了解佛教止观实修方法之概要的大众，在此把 2004 年 12 月 9 日到 11 日期间，在缅甸仰光举办的世界佛教峰会里发表及热忱讨论的两篇论文「突破止禅」与「突破观禅」付梓成书。

事实上，这两篇论文是缅甸全国帕奥禅修中心里所采用，严格地遵循佛陀所教的详尽止观禅法的概要。

此书介绍读者有关佛陀所教的止观禅法的正确修行方法，培育正定以透视究竟法，精确地依相、作用、现起与近因来分别每一种究竟法，辨识开释生死轮回的缘起因果关系，及以种种方法观照内在的、外在的、过去的、现在的与未来的名色与因果为无常、苦、无我。

这两篇论文的内容清楚地显示，在缅甸，止观禅法获得完整地流传下来与修行，还保留其原貌。事实上，缅甸保存了佛陀的一切教法，包括教理与修行，能够和世人分享它们，以便一切人类能够获得幸福。

修行止禅以培育正定，及修行观禅以培育智慧到最高的程度，就是走在最圣洁道路上——导向称为涅槃的永恒宁静与寂乐的道路。欢迎大家来参与这项可喜的圣洁工作，它肯定会在今生带来极大的利益。

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa
礼敬世尊、阿拉汉、正自觉者

突破止禅

大纲

「定学」(samādhi-sikkha) 的目的是清净心中的五盖 (nīvaraṇa) 及其他烦恼 (kilesā), 以便达到「心清净」(cittavisuddhi), 令心变得非常强大, 能够有效地修行观禅。

根据《光明经》¹ (Aloka Sutta) 与《睡意经》² (Pacalāyamāna), 即使是与遍作定 (parikamma samādhi) 相应的智慧也已经开始散发光明。我们发现, 随着定力提升, 光就变得越明亮。在近行定 (upacāra samādhi) 的层次, 它变得明亮到具有透视力, 能够透视内脏, 乃至究竟法 (paramattha)。在各种层次的定力当中, 色界第四禅是修行观禅的最有效工具。但是如果没有正定 (sammāsamādhi), 就不能够以直接透视的智慧观察到究竟法, 因此不能够正确地修行观禅。

佛陀所教的四十种止禅业处都能够产生正定。根据观察,

¹ A.1.456

² A.2.463

入出息念³ (ānāpāsati) 适合许多禅修者培育定力达到第四禅。跟其他禅修业处不一样，入出息念（的目标）在层次越高时就变得越微细，直到变得不明显，乃至觉察不到。因此强大的正念与敏锐的智慧是必要的。如果要成功培育入出息念，强大的信心 (saddha)、强大的精进 (viriya)、持恒的毅力、坚强的定力 (samādhi)、正确的指导与正确的智慧 (paññā) 也是必要的。

任何脱离佛陀指导的修法都会拖延进展。正确地认知禅相、平衡五根与七觉支、修行每一个禅那的五自在都是必要的。

获得入出息念第四禅的支助，禅修者能够很迅速地培育四护卫禅⁴ 达到所要求的程度，得享它们的一切利益。他也能够修行十遍 (kasiṇa)⁵ 达到色界第四禅，进而修行四种无色禅。

四界分别观⁶ (catudhātuvavatthāna) 是迅速地培育近行定的最有效禅修业处。接着，禅修者可以观照所有三十二身分⁷ (koṭṭhāsa)，包括内在的与外在的。接着透过作意内在的或外在的骨头⁸ 的不净，他能够培育初禅。接着取坐在前面

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 M.1.72-73

的禅修者的头盖骨的白色作为白遍⁹他可以培育第四禅。这种禅那所散发出来的光明比入出息念第四禅的光明还要明亮，是修行观禅的更有效的工具。

论文主体

开场白

在此我们很欢喜的告诉大家一个好消息，在我们帕奥禅修中心的许多禅修者都能够透过修行入出息念或四界分别观培育正定。他们也能够进而成就所有四护卫禅与十遍处禅。

需要培育定力

八圣道分包含了戒学(sīla-sikkhā)、定学(samādhisikkhā)与慧学(paññā-sikkhā)。

戒学把心从违犯性烦恼(vītikāma kilesa)中净化出来。定学把心从已经生起的困扰性烦恼(pariyuṭṭhāna kilesa)中净化出来。慧学把心从潜伏性烦恼(anusaya kilesa)中净化出来。

即使培育及持守了清净戒，包括五盖在内的困扰性烦恼还是会继续困扰心，令心烦躁与散乱。因此佛陀在《法句经》(Dhammapada)里训诫弟子们要培育与降伏心，以便能够获得寂静与快乐：¹⁰

⁹ Abh.A.2.242-243

¹⁰ Dh.35,36

心难以受到控制，
它非常迅捷轻快，
依喜好飘荡停留。
能够训练心的确很好，
因受训的心带来快乐。

心非常难以察见，
它是极度的微细，
依喜好飘荡停留。
且让智者守护其心，
因守护的心带来快乐。

在《定经》¹¹ (Samādhi Sutta)里，佛陀训诫诸比丘要培育定以便能够如实知见诸法：

‘Samādhim, bhikkhave, bhāvettha; samāhito, bhikkhave, bhikkhu yathābhūta pajānāti.’ ——「诸比丘，培育定。诸比丘，有定的比丘能够如实知见诸法(四圣谛)。」

根据我们的经验，除非已经至少达到近行定，否则即使禅修者能够把心持续地专注于禅修业处一个小时或更久，他都不能够透视自己身体内的器官，更别说是究竟法。

在禅修者真的达到近行定或更高层次的定力(禅那)时，他能够透视自己身体内的器官，例如肌肉、腱、骨、肝、心脏等等，以及能够进而透视究竟法。所以他能够正确地修行观禅 (vipassanā)。

¹¹ S.2,12;S.3.363

因此，为了成就定学，为了培育正定以降伏心，进而正确地修行观禅，我们必须培育定力。

根据佛陀在《念处经》¹² (Satipaṭṭhāna Sutta) 里所说，正定是与四种色界善禅那心相应的定。

根据《清净道论》(Visuddhimagga) 所就：¹³ ‘Cittavisuddhi nāma saupacāra aṭṭha-samāpattiyo.’ —— 「近行定及与八种禅那相应的定称为心清净。」

所以近行定也包括在正定之内。禅修者运用近行定或安止定作为观禅的基础，修行观禅，观照名色法为无常 (anicca)、苦 (dukkha)、无我 (anatta)。与观智相应的定称为「刹那定」(khanikasamādhī)。

佛陀教导四十种止禅业处，可以任选当中任何一种来培育正定，但必须在一个合格的禅师指导之下依照佛陀的指示来禅修。

修行入出息念

对于要迅速地培育定力，入出息念是其中一个最有效的禅修业处。它受到佛陀的高度赞扬¹⁴。许多禅修中心都采用它作为「应用业处」(pārihāriya kammaṭṭhāna) 来培育定力。如果正确地根据佛陀的指导来禅修，它能够培育心，直到证得四分法的色界第四禅。

¹² M.1.89

¹³ Vs.2.222

¹⁴ Vs.1.283;Vs Ti.1.342;S.3.279;Vbh.1.88

根据《入出息念经》（Ānāpāsati Sutta），应该依照四个步骤来培育入出息念，即：（1）觉知长息；（2）觉知短息；（3）觉知全息；（4）平静气息。遵循注释给与的劝告，在实修时，禅修者被教导先采用「数息法」（gaṇanānaya）来觉知入息（assāsa）与出息（passāsa），以便迅速地培育正念。

禅修者应该轻松地正直其身而坐，闭上双眼，自然地呼吸，然后只是觉知轻触鼻尖或鼻孔或上唇的入出息，选择当中最明显的地方。

Phuṭṭhaphuṭṭhokāse pana satim ṭhapetvā bhāventasseva bhāvanā sampajjati. ——唯有禅修者把念固定于最明显的接触点上的气息，其（入出息念）禅修（与定力）才会成就。

15

他应该把心专注于一个接触点上的气息，以便培育一境性（ekaggatā）——代表定力的心所。他不应该让心飘荡到其他根门的目标，或任何不属于入出息念业处的身体感受。

数息法

数息时，他应该在吸气与呼气后数「一」；吸气与呼气后数「二」等等，一直数到八，作为恭敬八圣道分。在每次禅坐心都能够平静地专注于气息大约一个小时的时候，禅修者就可以停止数息，进而只是平静的觉知气息。在每次禅坐都能够专注于气息一个小时或更久的时候，他应该修行下一个步骤。

15 Vs 1.271

觉知气息的长度与全息

气息的长度是根据呼吸的时间长短来决定。如果呼吸的时间长，那就是长息；如果呼吸的时间短，那就是短息。

气息可能会在一段时间里乃至整个禅坐的时间里都是长或短。无论是怎样，禅修者在觉知气息的长短后，他应该从头到尾觉知接触鼻尖或鼻孔或上唇的气息全身。他不应该跟着气息进出。他应该像个守门人。

看守城门的人不去理会已经走入城里或走出城外的人，而只是留心正在经过城门的行人；同样地，禅修者不去理会已经进入体内或出去体外的气息，因为这与他无关，只有来到鼻孔门或人中门的出气息才是他要关心的。

他也应该像个锯木者。锯木者只是专注与木头接触的锯齿，而不注意前来或离去的锯齿，尽管他知道它们的来去。

当他能够在每次禅坐时都平静地、正念地令心专注于入出息的初、中、后（全息）一个小时或更久的时候，他应该进而修行第四个步骤。

平静气息

当他正念地了知入出息的全身时，他的呼吸变得越来越柔软与微细。其他禅修业处的目标会在层次越高时变得越明显，但是入出息念并不是这样。事实上，当他继续培育它时，在层次越高时它就变得越微细，甚至微细到觉察不到。

觉察不到气息时，禅修者不应该起身离去。他应该继续坐着，暂时以气息平时接触的点来取代真正的气息作为禅修的目标。

如此作意时，他的正念逐渐地提升，不久之后气息就会重现。这个时候，他应该转去注意接触点上的入出息，觉知气息的全身。

禅相出现

修行入出息念可以获得所有三种禅相（nimitta），那就是遍作相（parikamma nimitta）、取相（uggaha nimitta）与似相（paṭibhāga nimitta）。

自然的入出息是遍作相。在定力达到某个程度时出现的灰色禅相也是遍作相。

在定力达到更高层次时出现白如棉花的禅相是取相。这只是一般的说法。其他颜色与形状的禅相也能够出现。对于不同的人会出现不同的禅相是因为「想」（saññā）不同的缘故。

在定力进一步提升时，禅相会变得非常清澈明亮，犹如夜晚的星星。这种禅相是似相。同样地，似相也能够以各种不同的形态出现，例如夜星、圆形红宝石、珍珠、棉花子、穗带、烟团、月轮等等。

虽然入出息念只是一种禅修业处，但是它能够产生不同的禅相，因为不同的人拥有不同的想，以及因为同一个人在

不同的时候想会改变的缘故。

一般上，纯白如棉花的禅相称为取相。它还不像玻璃一样透明。当禅相从纯白色变成透明且明亮，犹如夜星或像玻璃一样透明时，它被称为似相。

如果禅相呈现为红宝石的形态，好像不透明的红宝石是取相，好像透明的红宝石是似相。对于其余的禅相，禅修者应该以同样的方法来理解。

禅相可能会在较前面的步骤便出现，或者出现在面前。禅修者不应该注意这些禅相，因为它们不稳定。禅相应该出现在气息接触鼻孔的接触点上。有些禅相会从鼻孔向外或向内延伸，好像一枝棒。在这种情况下里，禅修者不应该让心随着禅相进出，而应该只是让心沉入于禅相最接近鼻孔处的部分。

当禅修的心能够在每次禅坐都平静稳固地专注于禅相一小时、两小时或更久的时候，禅相就会逐渐地变得越来越透明且明亮。禅相非常透明且明亮时，它已经变成似相。

培育安止 (appanā)

似相出现时，五盖已经从心中去除。剩余的烦恼已经被镇伏。心变得清净，正念清明地稳贴着入出息似相。

在此要举出一个注意事项。在取相及似相稳固地与入出息结合为一的这两个步骤里，在禅修者尝试对禅相建立起稳固与平静的正念时，他应该避免一时注意禅相又一时注意气

息。他应该完全不去注意气息，只是把心完全贴着入出息禅相。

如果禅相消失了，他应该像之前一样地专注于入出息。当禅相重现且变得稳定时，他应该再尝试只是觉知禅相而已。如果他这样修行，禅相就会稳定，定力也将逐渐地提升到近行定。

正如皇后细心地保护她胎中将来会成为转轮圣王的胎儿，也正如农夫精勤地保护谷粒已成熟的稻田与大麦田，禅修者也应该谨慎地守护入出息似相。

他应该不断重复地作意似相许多次。透过重复的作意，他守护近行定，以便它不会衰退。他应该以正念来平衡五根（indriya）：平衡精进根与定根，以及平衡信根与慧根。

他也应该平衡七觉支（bojjhaṅga）。心缺乏力量专注似相、士气低落时，他应该培育择法（dhammavicaya）、精进（vīriya）与喜（pīti）这三个觉支。如此修行，他就能够支持心，提升士气。

反之，心因为精进力过强而导致非常热忱、烦躁与散乱时，他应该培育轻安（passaddhi）、定（samādhi）与舍（upekkhā）这三个觉支。如此修行，禅修者平息热忱与烦躁，以及抑制散乱的心。

念（sati）控制与守护禅修目标，使它不会消失。它也控制与守护禅修的心，使它能够持续不断地觉知禅修目标，不

会忘了禅修。因此它是在一切时候(sabbathīka)¹⁶都需要的。

当禅修者培育定力到能够平静稳固地专注于非常透明且明亮的似相一小时、两小时或更久的时候，禅相就会在安止定阶段变得极其透明与明亮。从安止定出定后，他应该转向注意在心脏里的心所依处(hadaya vatthu)。这样修行了几次，他就能较易地以智辨识依靠心所依处生起、明亮的意门(有分心bhavaṅga citta)。他也能以智辨识出现在意门的似相。

接着他应该尝试培育更强的定力，同时辨识意门与似相，省察缘取似相为目标的诸禅支。逐渐地，他将能够较易地以智辨识它们。

五禅支：

- 一、寻(vitakka)：将心投入于似相；
- 二、伺(vicāra)：保持心持续地投注于及作意似相；
- 三、喜(pīti)：喜欢似相；
- 四、乐(sukha)：体验似相时的乐受或快乐；
- 五、一境性(ekaggatā)：对似相的一心专注。

圆满地培育了五禅支时，禅修者已经证得了初禅。他应该时常入禅，不要时常省察五禅支。接着他应该培育初禅的五自在。

五自在：

1. 转向自在(āvajjanavasī)：能够以与意门转向心相应的智慧观察诸禅支。

¹⁶ Vs.1.125-126;Vs.Ti.1.150-154

2. 入定自在(samāpajjanavasī): 能够于任何时刻随心所欲入定。

3. 住定自在(adhiṭṭhānavasī, 决意自在): 能够随自己的意愿注定多久。

4. 出定自在(vutthanavasī): 能够如所预定的时间出定。

5. 省察自在(paccavekkhaṇavasī): 能够随心所欲地以与速行心相应的智慧观察诸禅支。

成就了初禅的五自在后, 禅修者可以借着去除寻与伺来培育第二禅。再者, 成就了第二禅的五自在后, 禅修者可以借着进一步去除喜来培育第三禅。同样地, 成就了第三禅的五自在后, 禅修者可以借着进一步去除乐来培育第四禅。他可以透过观察禅支(舍与一境性)及第四禅的其他特相来确定所证得的是第四禅。

四护卫禅(caturārakkha kammaṭṭhāna)¹⁷

四护卫禅是:

- 1、慈心修习 (mettā bhāvanā)
- 2、佛随念 (Buddhānussati)
- 3、不净修习 (asubha bhāvanā)
- 4、死随念 (maraṇānussati)

这四种禅修业处是「一切处业处」(sabbatthaka kammaṭṭhāna), 即是说一切禅修者皆应修行的禅修业处。修行它们可以保护自己, 免除内敌(烦恼)与外在的危难。

¹⁷ Vs.1.94;D.TI.2.296ff

培育慈心禅¹⁸

首先，禅修者应以自己作为实例来推己及人，以便培育对别人的关怀。所以他应该先用一段时间向自己散播慈爱，如下：

1. Ahaṃ avero homi,
2. Avyāpajjo homi,
3. Anī gho homi,
4. Sukhī attānaṃ pariharāmi.

- 1 . 愿我没有仇敌；
- 2 . 愿我没有内心的痛苦；
- 3 . 愿我没有身体的痛苦；
- 4 . 愿我幸福快乐。

接着禅修者应该向与他同性的导师或戒师或像其戒师一样令他敬爱的人培育慈爱。他应该忆起该人的慷慨布施、友善言语等等，以激起慈爱与亲爱，以及激起该人的戒行与博学等等，以激起尊敬与恭敬。接着他应该如下地向该人培育慈爱：

1. Ayaṃ sappuriso avero hotu,
2. Ayaṃ sappuriso avyāpajjo hotu,
3. Ayaṃ sappuriso anī gho hotu,
4. Ayaṃ sappuriso sukhī attānaṃ pariharātu.

- 1、愿此善士没有仇敌；
- 2、愿此善士没有内心的痛苦；

¹⁸ VS.1.287-307

- 3、愿此善士没有身体的痛苦；
- 4、愿此善士幸福快乐。

如果禅修者已经透过修行入出息念证得第四禅，他应该再次先透过专注入出息似相培育禅那直到第四禅。在禅定之光变得非常明亮且闪耀时，他应该从第四禅出定，然后把心专注于一个他敬爱的人。该人将会清楚地出现在明亮的光里。他应该想像该人在他面前大约六尺之处，然后专注于该人，以上述的四种方式向他培育慈爱。

如此培育慈爱将会顺利且迅速地进展，因为它有入出息念第四禅的强大支持。以四种方式培育慈爱后，禅修者应该选择其中一种方式，例如「愿此善士没有内心的痛苦」。他应该想像该人最快乐的样子，然后重复地作意：「愿此善士没有内心的痛苦。」

当他的心变得平静、轻安、能很好地专注于敬爱者的影像一小时或更久时，他应该检查意门中的诸禅支。如果所有五禅支都很清楚地显现于其慧眼，就可说他已经证得慈心禅的初禅。他应该修行初禅的五自在，然后培育第二禅与第三禅。

根据《清净道论》¹⁹与《大疏钞》²⁰ (Mahāṭīkā) 的指导，禅修者应该对每一种人培育慈爱直到证得第三禅。由于有四种培育慈爱的方式，禅修者应该以每一个方式都修到证得第三禅。

¹⁹ Vs.1.289

²⁰ Vs.TI.1.364

达到这样的成就后，禅修者以同样的方式向另一个敬爱者培育慈爱。他应该逐一地向至少十个敬爱者培育慈爱达到第三禅。

接着他应该以同样的方式逐一地向极亲爱的人培育慈爱，包括父母、兄弟、姐妹、亲戚与朋友，但是对象必须是与他同性。他应该以四种方式都修到证得第三禅。

接着他应该以同样的方式逐一地向至少十个中立者（对之无好恶感者）培育慈爱，然后再向仇敌培育慈爱。在向仇敌培育慈爱之前，他应该先向敬爱者、亲爱者与中立者培育慈爱。在心变得温和、柔软、强大，禅定之光变得非常明亮的时候，他想像该仇敌出现在禅光之中，然后向他培育慈爱。

如果因为对仇敌的瞋恨而不能证得禅那，禅修者必须以《清净道论》²¹中所说的十种方法来思惟，以便去除瞋恨。他必须如此逐一地对所有的仇敌培育慈爱。

能够向自己、亲爱者（包括敬爱者）、中立者与仇敌这四种人平等地培育慈爱，以及去除了分别他们之间的界限时，禅修者已经达到了破除界限（sīmāsambheda）。

如是禅修者透过破除界限同时证得了禅相与近行。破除了界限，他就能透过重复地培育此禅相，轻而易举地以前面的方法证得安止。

²¹ Vs.1.289-300

根据《清净道论》，唯有已经向四种人培育慈爱达到禅那的人才能够成就破除界限。再者，唯有已经证得安止、达到破除界限的人才能够成就五百二十八种慈爱。现在禅修者能为培育《无碍解道》^{2 2} (Paṭisambhidāmagga) 中所说的五百二十八种慈爱，安住于向任何一方散播慈爱的梵住。

佛随念^{2 3}

对于已经证得入出息念第四禅的禅修者，他应该再次先培育第四禅，直到其光明非常明亮。以此光明的支助，他回忆或想像一尊他敬爱的佛像。当他在光明中清楚地见到该佛像时，他应该向它礼敬，把它视为真正活着的佛陀。

接着他应该把注意力从佛像转移到佛陀的功德，一再重复地思惟它。他逐一地思惟佛陀的九种功德，然后选一个他最喜欢的功德，重复地思惟它，例如「阿拉汉、阿拉汉」。定力提升时，佛像就会消失，但是他的心还是专注于佛陀的功德。如果是这样，他就不应该再回忆或寻找佛像，只是令心专注于该功德。

透过第四禅定力的强大支助，他能够很快地就证得了佛随念的近行定。当他的心继续平静地专注于佛陀的功德一小時或更久，毫不分心时，他应该检查禅支。他会发现他已经达到近行定，因为他能够见到诸禅支已经培育到强大起来。

已经证得佛随念近行定的禅修者对佛陀充满信心与恭敬，也拥有良好的正念、智慧及许多的喜乐。他感到好像自

^{2 2} Ps.314

^{2 3} Vs.1.191ff

己就活在佛陀的面前，因此自然而然地避免不善行。他的身体充满了佛陀的功德，变得犹如舍利塔一般应受礼敬。因此他受到保护，得以免离一切危险。

不净修习²⁴

不净修习也是一个非常有益的禅修业处。它受到佛陀的高度赞扬，因为它是降伏贪欲 (rāga) 最有效的禅修业处。事实上，对治贪欲的最佳工具就是不净想 (asubha saññā)。

已经证得入出息念第四禅的禅修者能够轻易且迅速地证得不净想初禅。他应该再次先培育入出息念第四禅。当与第四禅相应的智慧散发出非常明亮、闪耀的光明，照亮了四周时，禅修者应该回忆起以前曾经见过、最厌恶的同性尸体。他致力于在智慧之光照明之下观想该尸体。

当他能够在智慧之光照明之下清楚地见到该尸体时，他心平静地专注该尸体最厌恶的姿势，尝试依照《清净道论》²⁵的指导来观想该尸体的不净相。

他重复地作意该不净相为：「厌恶、厌恶 (paṭikūla, paṭikūla)」。在心平静地专注于不净相一小时、两小时或更久的时候，该不净相从取相变成似相。

犹如张开眼睛清楚地见到的尸体是取相，此相显现得很丑恶、可怕及恐怖。

²⁴ Vs.1.173-190

²⁵ Vs.1.178ff

似相生起时，禅修作意 (bhāvanā-manasikāra) 已经受到良好培育及变得广大，尸相变得平静稳定，所以似相显现得犹如一个肥胖的富翁吃饱了在躺卧着。²⁶

观想该似相，禅修者重复作意它许多次为「厌恶、厌恶 (paṭikūla, paṭikūla)」，直至心平静地专注于该相一小时、两小时或更久。然后他检查五禅支，清楚地见到它们，这样就可说他已经证得了初禅。他应该修行此初禅的五自在。

已经透过采用十种尸体的任何一种来修到证得初禅的禅修者已经证得不净想 (asubha-saññā)，能够很好地降伏贪爱 (lobha)。所以他没有欲念、贪着、轻浮的举止，看来就像阿拉汉一样。

死随念

根据《清净道论》²⁷与《大念处经》(Mahāsatipaṭṭhāna Sutta) 的指导，已经透过作意尸体的不净成就初禅的禅修者能够轻易地转修死随念。

首先，禅修者再次忆起他已经培育过的尸体取相或似相，作意其不净来培育不净想初禅。从初禅出定后，他如此思惟死亡的本质：「我这身体也必然会毁坏；我肯定会死；我逃不过死亡。」

他应该持续不断地专注于自己的死亡本质，培育死随念，

²⁶ Vs.1.183-184;Vs.Ti.1.210

²⁷ Vs.1.222-223

激起有关死亡的悚懼智。不久之后，他将能够以心眼观察到自己可厌的尸体取代了外在的尸体。接着他以智观察自己的尸体命根 (jī vitindriya) 断的本质。

把心专注于命根断这个目标，换句话说就是与命根相应的有分心灭尽，他选用以下他最喜欢的方式来重复地思惟：

- 1 . Maraṇaṃ me dhavaṃ, jī vitaṃ me adhavaṃ.
——我的死亡确定，我的生命不确定。
- 2 . Maraṇaṃ me bhavissati.
——我肯定会死。
- 3 . Maraṇapariyosānaṃ me jī vitaṃ.
——我的生命将以死亡来结束。
- 4 . Maraṇaṃ, maraṇaṃ.
——死亡、死亡。

他应该热忱、精勤地把心专注于自己的尸体中命根断这个目标一小时、两小时或更久。如果成功，他会发现五禅支变得明显。由于禅修目标是可怕的死亡本质，激起悚懼感 (saṃvega) ，所以只能产生近行定。

死随念的利益是，禅修者对一切「有」(生命) 产生厌恶想与厌离想；他断除了对生命与财富的执着；他避免造恶与收藏太多东西；他培育无常想 (anicca saññā) ，进而培育苦想 (dukkha saññā) 与无我想 (antta saññā) 。最终他培育起悚懼感，积极地禅修。

修行遍处来培育定力

已经证得入出息念第四禅的禅修者能够较易且迅速地根据《清净道论》²⁸的指导来修行遍处培育四种色界禅。他不需要为了修行十遍处而准备特别的工具。他可以取任何现有的目标来培育十遍处。

要修行地遍 (pathavī kasiṇa) 时，他用一枝材在一块干净的地面上画一个直径一尺或两尺的圆圈。站在离该圆圈适当的距离、能够见到整个圆圈的地方，他再次培育之前已经证得了的入出息念第四禅，专注于入出息似相直到散发出极其明亮的光明。从禅那出定，他专注于圆圈里的地，重复作意「地、地 (pathavī, pathavī)」。

透过第四禅的支助，禅修者拥有超凡的记忆力。他能够在十分种左右便获得地遍的取相。然后他去到禅堂里，作意该取相为「地、地」，直到透明、光滑与明亮的似相出现。当似相稳定时，他透过意志力把它逐渐地扩大，例如「愿似相扩大一寸、两寸等等」，直到它扩大到十方的无量世界。现在他把心专注于已经扩大的似相，作意它为「地、地」，直到证得安止定。接着他修行初禅的五自在，然后培育所有四种色界禅，就像修行入出息念时一样。

同样的方法可以用来培育其它九种遍处。修行十遍直到都证得了第四禅之后，除了限定虚空遍以外，禅修者可以进而根据《清净道论》²⁹的指导采用其余九种遍处来培育四种无色禅。

²⁸ Vs.1.115ff

²⁹ Vs.1.320-334

他也可以修行十四种御心法来培育五种世间神通(lokiya abhiññā)。³⁰

结论

如果正确地、精勤地遵照佛陀的指示来修行佛陀所教的止禅，禅修者能够获得巴利经典中提到的所有利益。

我们发现入出息念是一个很好的禅修业处，能够在较短的时间内有效地培育定力达到第四禅。透过一个禅修业处培育了正定之后，禅修者能够轻易地培育其他禅修业处，只要他不偏离佛陀的指导。

我们也发现四界分别观是要在最短的时间内培育近行定的最有效禅修业处。证得近行定时，禅修者已经达到心清净。根据《光明经》与《睡意经》，与近行定相应的心能够产生极其明亮的光明。以此光明的支助，禅修者能够观照自己与别人的所有三十二身分。所以他能够轻易地修行身至念(kāyagatāsati)来培育初禅。透过把心专注于坐在前面的禅修者的头盖骨的白色，他可以培育白遍(odāta kasiṇa)直到证得第四禅。

白遍第四禅所产生的光明比入出息念第四禅的还要明亮，所以可作为修行观禅特别优良的基础。

³⁰ Vs.2.2-4

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

礼敬世尊、阿拉汉、正自觉者

突破观禅

大纲

观禅的目标是究竟法，必须以与正定相应的智慧来分析内外名色法的究竟成分——心、心所与色法，依每一个究竟法的相、作用、现起、近因来辨别它们，以便正确地培育「名色分别智」(nāmarūpaparicchedañña) 与「见清净」(diṭṭhivisuddhi)^{3 1}。必须破除名聚与色聚(rūpa kalāpa)的密集(ghana-vinibbhoga)，以便透视究竟法与无我相^{3 2}。

接着必须以智辨识产生色法的业(kamma)、心(citta)、时节(utu)与食(āhāra)这四种因，以及辨识产生六门心路过程的种种原因。也必须辨识缘起(paṭiccasamuppāda)的种种因果，透过亲证来解除对过去、现在与未来的疑惑^{3 3}，培育「缘摄受智」(paccaya-pariggahañña)。《清净道论》^{3 4}与《阿毗达摩注》^{3 5}很清楚地表明，如果没有辨识缘起的因果关系，是不可能解脱生死轮回的。

再者，根据《无碍解道》^{3 6}、《相应部》^{3 7}、《清净道论》

^{3 1} Vs.2.222

^{3 2} Vs.2.276; Abh.A.2.47

^{3 3} Vs.2.233

^{3 4} Vs.2.221

^{3 5} Abh.A.2.189

^{3 6} Ps.51-52

³⁸的指导，修行观禅时，一切内外、过去、现在与未来的名色法与因果都被观照为无常、苦、无我。修行观禅时运用种种分析、辨识、差别诸行的实修方法，是为了能够获得巴利圣典中提到的利益，为了培育十种观智，为了把心净化到更高的层次，以及为了证悟解脱这个至上的目的，这是现在还可以达到的。

在二十一年的期间里（1983 — 2004），许多缅甸与外国禅修者在我们的帕奥禅修中心里修行止观，许多人获得大成就而感到很满意。欢迎大家来这些全年开放的禅修中心禅修。

论文主体

开场白

在此我们很欢喜地告诉大家一个好消息，在我们的帕奥禅修中心禅修的缅甸与外国禅修者，有许多人都能够根据巴利圣典与《清净道论》中的指导详尽地修行观禅。

借助与正定相应的心产生的、明亮又具有透视力的光明，禅修者能够透视组成名色的各种究竟法，依照相(lakkhaṇa)、作用(kicca)、现起(paccupatṭhāna)与近因(padatṭhāna)来辨别每一个心(citta)、心所(cetasika)与究竟色(rūpa)，然后辨识产生这些名色法的种种因，包括缘起的因果关系。接着禅修者依照《清净道论》中所教的许多种方法来观照诸行的三相，逐

³⁷ S.2.258

³⁸ Vs.2.242-243,265-267

一地、正确地培育观智，以便能够达到修行观禅的究竟目的——证悟涅槃。

净化心

根据《转车经》³⁹与《清净道论》⁴⁰，心次第地经过七个阶段的净化：

- 1、戒清净 (sīla-visuddhi)；
- 2、心清净 (citta-visuddhi)；
- 3、见清净 (ditṭhi-visuddhi)；
- 4、度疑清净 (kaṅkhāvitarāṇa-visuddhi)；
- 5、道非道智见清净 (maggāmaggañāṇadassana-visuddhi)；
- 6、行道智见清净 (paṭipadāñāṇadassana-visuddhi)；
- 7、智见清净 (ñāṇadassana-visuddhi)。

把心从邪见中净化出来

透过精勤地持守「四遍清净戒」(catupārisuddhi sīla) 达到戒清净，以及透过培育正定达到心清净后，禅修者应该进而修行第三个阶段的清净——见清净。他必须去除「身见」(sakkāyadiṭṭhi) 这个邪见，或认为有「我」、「人」、「自我」、「灵魂」存在的「我见」(attadiṭṭhi)。如果要做到这一点，他必须分析自己身心的究竟成分，辨识每一个究竟色法（地、水、火等等），以及每一种名法（心与心所），以便能够清楚地知见事实上只有五取蕴 (upādānakkhandha) 存在，并没有灵魂、自我或我的存在。

从比较容易的开始，我们的禅修中心先教导色业处

³⁹ M.1.199-205

⁴⁰ Vs.2.73,222-315

(rūpa-kammaṭṭhāna 或 rūpa-pariggaha 色摄受，即分别色法)。

色业处

根据《大牧牛者经》⁴¹ (Mahāgopālaka Sutta)，必须辨识所有的种色 (bhūtarūpa)⁴² 与所造色 (upādārūpa)，以便能够证悟道智 (maggañāṇa)。

禅修者再次先培育已经证得的正定，然后修行四界分别观来辨识四界。透过辨识地界的硬、粗、重、软、滑、轻的特相，他分别地界。透过辨识水界粘结与流动的特相，他分别水界。透过辨识火界热与冷的特相，他分别火界。透过辨识风界推动与支持的特相，他分别风界。

从硬明显的一个身体部分开始，他辨识自己身体每一个部分的硬。他以同样的方法来辨识其余十一种特相。他重复地、逐一地辨识所有十二种特相，直到能够几乎同时辨识它们全部。接着他把心专注于四界的十二种特相，直到达到近行定。在这时候，他只觉知四界，不再感觉到有身体。

当他继续令心专注于四界时，首先会出现灰色的光，然后白色的光，再然后是好像玻璃或冰块透明体。这个透明体是种种净色的聚合体。当他继续辨识透明体中的四界时，该透明体会分解成许许多多非常迅速地生灭的微小粒子，称为「色聚」(rūpa-kalāpa 色法的聚合体)。他继续以智辨识这些微小粒子中的四界，就像辨识身体中的四界一样。然后他应该辨识这些微小粒子中的所造色。他应该根据五门

⁴¹ M.1.281-286

⁴² 中译按：「种色」就是地、水、火、风四大种色。

(pañca-dvāra) 来分析这些微小粒子。

(请参考表 1：辨识眼门五十四色。)

他以同样的方法来辨识耳门、鼻门与舌门的五十四色，只是把眼净色换成耳净色、鼻净色与舌净色。身门里只有四十四色，因为只有五种色聚，即身十法聚、性根十法聚与三种八法聚。含有净色 (pasāda-rūpa) 的色聚是透明的，其他的则不透明。

表 1：辨识眼门五十四色

眼十法聚	身十法聚	性根 十法聚	心生 八法聚	时节生 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 风	风	风	风	风	风
5 颜色	颜色	颜色	颜色	颜色	颜色
6 香	香	香	香	香	香味
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 眼净色	身净色	性净色			
业生、 透明	业生、 透明	业生、 不透明	心生、 不透明	时节生、 不透明	食生、 不透明

名业处⁴³

名法就是心与心所。根据《阿毗达摩注》，在一秒钟里，便有数万亿的心一个接一个地生起。心与心所没有形状。所以可能有人会问：「人们怎么辨识名法？」

《阿毗达摩概要》说「有分心」(bhavaṅga citta)是意门，以及意门心路过程能够缘取过去的欲界所缘，包括心、心所与色法。色法也没有形状。因此，与正定相应的意门心(manodvārika citta)能够了知名法与色法。

为了要辨识名法，禅修者必须先辨识：

- 1、名法依靠而生起的依处(vatthu)，以及
- 2、心与心所缘取的目标。⁴⁴

为了能够清楚地了知，应该根据六门的心路过程来辨识名法。⁴⁵

根据《阿毗达摩注》，色所缘同时呈现于眼门和意门；声所缘同时呈现于耳门和意门；香所缘同时呈现于鼻门和意门；味所缘同时呈现于舌门和意门；触所缘同时呈现于身门和意门。所以禅修者应该再次先培育正定，直到光明极其明亮与具备透视力。接着他同时辨识眼门（眼净色cakkhupasāda）与意门（有分心），然后辨识同时撞击这两门的色所缘。然后他辨识如下地生起的心路过程：

⁴³ 名业处(nāma-kammaṭṭhāna)也称为「名摄受」(nāmapariṅgaha)，即分别名法。

⁴⁴ Abh.A.1.114;MA.3.60

⁴⁵ Vs.2.252-253;MA.1.266-267

眼门心路过程表

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
	1	2	3	←——眼门心路过程——→															
有 分 流	过 去 有 分	有 分 波 动	有 分 断	五 门 转 向	眼 识	领 受	推 度	确 定	速 行	速 行	速 行	速 行	速 行	速 行	速 行	速 行	彼 所 缘	彼 所 缘	有 分 流

过去有分 (atīta-bhavaṅga)：在色所缘呈现于眼门时，一个有分心已经过去了。

有分波动 (bhavaṅga-calana)：色所缘呈现于眼门时，生起在波动的有分心。

有分断 (bhavaṅgupaccheda)：有分流被切断，在这个心之后，路心开始生起。

五门转向 (pañcadvāravajjana)：它作意所缘。

眼识 (cakkhu-viññāṇa)：它见色所缘。

领受 (sampaṭicchana)：它领受所缘。

推度 (santīraṇa)：它审查所缘。

确定 (votthapana)：它确定所缘。

速行 (javana)：它确定所缘是好或坏。

彼所缘 (tadārammaṇa)：它随在速行之后生起，继续受用所缘。

在相符的所缘各自呈现于耳门、鼻门、舌门、身门时，类似的心路过程也会生起，差别只在于耳识、鼻识、舌识或身识取代了眼识。

在每一种五门心路过程结束之后，接下来会生起几个意门心路过程，缘取过去的所缘，审查所缘的细节（大小、形状、名称）。心就像一台超级电脑，储存着数以亿计的根门资料在心流里，透过和储存的资料对照来认出每一个正在被观察的所缘。

在法所缘呈现于意门时，纯意门心路过程如下地生起：

纯意门心路过程表

			←———纯意门心路过程———→									
有 分 流	过 去 有 分	有 分 断	意 门 转 向	速 行	速 行	速 行	速 行	速 行	速 行	速 行	彼 所 缘	有 分 流

「意门转向心」(manodvārāvajjana)就是「确定心」(voṭṭhapana)。如果所缘只是清晰所缘，彼所缘不会生起。唯有所缘是极清晰所缘，彼所缘才会生起。

表 2：与每个心相应的心所

五门转向	眼识	领受	推度	意门转向
10 个心所	7 个心所	10 个心所	10 个心所	11 个心所
1 心	1 心	1 心	1 心	1 心
2 触	2 触	2 触	2 触	2 触
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 寻		9 寻	9 寻	9 寻
10 伺		10 伺	10 伺	10 伺
11 胜解		11 胜解	11 胜解	11 胜解
			12 喜*	12 精进

*若是喜俱就有十一个心所。

辨识了心路过程中的每一个心，禅修者接着辨识每一个心相应的各种心所。他检查每一个心是否有「触」(phassa)的特相：令心与所缘接触。接着他检查每一个心是否有「受」(vedanā)的特相：感受及享受该感受。如此，他辨识与每一个心相应的一切心所，如表2。

根据《阿毗达摩》中所说，与贪根心相应的心所最多可以有二十一个；与瞋根心相应的心所最多可以有二十个；与有分心相应的心所最多可以有三十三个；与大善心相应的心所最多可以有三十四个。辨识与每一个心相应的每一个心所后，禅修者可以几乎同时辨识每一个心相应的所有心所。

无我相变得明显

分析每个名聚与色聚中的每一种究竟法以便达到破除密集 (ghana-vinibbhoga)，以及知见无我相是非常重要的。

唯有在佛陀的教化期里才能了知无我相；在佛陀的教化期以外无法了知无我相。

无我相不明显与无法了知是因为它被密集覆盖。如果能够破除密集，无我相就如实地变得清楚与明显。^{4 6}

辨识了内在自己身心的一切心、心所与色法过后，禅修者以同样的方法辨识外在别人的名色法，以便了知每个人都是由五蕴组合而成。

修行观禅时必须观照的五取蕴(upādānakkhandha)是：

- 1、色取蕴 (rūpupādānakkhandha)：二十八种色法。
- 2、受取蕴 (vedanupādānakkhandha)：与八十一一种世间心相应的受。
- 3、想取蕴 (saññupādānakkhandha)：与八十一一种世间心相应的想。
- 4、行取蕴 (saṅkhārupādānakkhandha) 除了受与想以外的五十种世间心所。
- 5、识取蕴 (viññāṇupādānakkhandha) 八十一一种世间心。

当禅修者清楚地了知只有五蕴极其迅速地不断生灭，其中并没有实质可以称为「人」、「我」、「灵魂」或「自我」，他

^{4 6} Abh.A.2.46-47;Vs.2.276

便去除了身见，达到了见清净。

名色分别智

依照相、作用、现起与近因来分别每一种心、心所与色法的智慧称为名色分别智 (nāmarūpa-paricchedañña)。

度疑清净

分别了内外名色法后，禅修者必须进而辨识产生这些名色法的种种因，否则他会产生怀疑或邪见。所以他辨识产生色法的四种因：业 (kamma)、心 (citta)、时节 (utu) 与食 (āhāra)。

辨识产生色法的因

培育了极其明亮的禅定之光，他检查依靠心脏中的心所依处而生起的心，以及手指。在他想要弯曲手指，以及真的弯曲手指时，他可以观察到其心产生数以千计的心生色聚导致手指弯曲。他能够了解身体的一切动作都是由心生色聚所造成的。

接着他注意一粒色聚，辨识色聚中的时节（火界）所产生的一系列时节生色聚。他也能够辨识色聚中的食素在外来的食素支助之下产生了一系列食生色聚。能够辨识产生这一世的业时，他也能够辨识由该业不断地产生了业生色聚。

辨识产生名法的因

接着，他以正思惟及正见来检查产生名法的因。再次，在极其明亮的禅定之光的支助下，他清楚地辩明眼门心路过程会生起是因为眼门与色所缘接触；耳门心路过程会生起是

因为耳门与声所缘接触等等。⁴⁷

关于过去、未来与现在的十六种疑

至此还有对过去的五种疑：「在过去我曾经存在？在过去我不曾存在？在过去我是什么？在过去我是怎样的？曾经先是什么，然后在过去我又变成什么？」对未来也有五种疑：「我会去到未来？我不会去到未来？在未来我将是什么？在未来我将是怎样的？曾经先是什么，然后在未来我又会变成什么？」再者，对现在有六种疑：「是我？不是我？我是什么？我是怎样的？我从哪一个生命界来到这个生命界？这一世过后，我会去到哪一个生命界？」⁴⁸

辨识缘起的因果关系

为了消除这十六种怀疑，禅修者必须清楚地辨识缘起的因果关系。佛陀提醒过阿难尊者，众生便是因为不能正确与透彻地了知缘起的因果关系，所以只能一世又一世地生死轮回。⁴⁹

在《清净道论》⁵⁰与《阿毗达摩注》⁵¹里也如此清楚地注明：「除非用最胜定石磨利的智剑，斩断具有不断毁灭性的有轮(指缘起轮)，否则无人能解脱轮回之怖畏，虽于梦间亦不能。」

所以必须以观智来辨识及印证缘起的因果关系，以便消

⁴⁷ S.1.302-303

⁴⁸ M.1.10;Vs.2.234

⁴⁹ D.2.47

⁵⁰ Vs.2.221

⁵¹ Abh.A.2.289

除一切怀疑，矫正邪见。根据《清净道论》^{5 2}给与的指导：

(1) 必须清楚地以智先辨识过去五因，即无明 (avijjā)、爱 (taṇhā)、取 (upādāna)、行 (saṅkhāra) 与业 (kamma-bhava 业有)，以及辨识因为过去五因而生起的现在五果，即果报识 (viññāṇa)、名色 (nāma-rūpa)、六处 (saḷāyatana)、触 (phassa) 与受 (vedanā)。

(2) 然后必须清楚地以智辨识现在五因，即无明、爱、取、行与业 (业有)，以及辨识因为现在五因而生起的未来五果，即果报识、名色、六处、触与受。在此，诸因是「集谛」(samudaya-sacca)，诸果则是「苦谛」(dukkha-sacca)。

因此禅修者必须以智辨识：

- 1 . 过去集谛产生现在苦谛；
- 2 . 现在集谛产生未来苦谛；

对于已经能观内外名色生灭的禅修者，如果要办到这一点，他可以供养食物给佛像，同时再次培育起正定，详细地辨识自己做供养时的名色法。然后去到禅堂里，他辨识名色法的生灭，然后往过去辨识名色法，直到能够辨识到正在供养食物给佛像时的名色法生灭。如果能够辨识到像供养食物给佛像时所辨识的名色法，他就已经能够辨识刚过去的名色法。

然后，他应该辨识更远的过去名色法，辨识昨天、两天前、一星期前、两星期前、一个月前、两个月前、一年前、两年前，辨识一些较显著的时刻里的名色法生灭，直到能够

^{5 2} Vs.2.214;Ps.50

辨识到自己在母胎里时的名色法。

所以现在他已经能够辨识属于现在世的五果：结生识、与结生识相应的心所（名）及业生色、六处、六处与所缘的接触、果报受。

接着他继续往过去辨识前一世的名色法。他真的能够观到过去世：在那一世里的重大事情与所造的业。接着他把心专注于「临死相」(maraṇāsanna nimitta) 生起时的临终名色法。从这个相里，他辨识产生这一世的行与业。他也能够辨识围绕着它们的三种支助力，即无明、爱与取。接着他应该尝试辨识是否是这五种过去因产生现在五果。如果它们真的有因果关系，他就能够见到现在五果是因为过去五因而生起。

然后他继续辨识在前世更远的名色法，直到能够辨识到结生识、与结生识相应的心所（名）及业生色、六处、六种与所缘的接触、果报受。然后他退一步辨识第二个过去世的名色法，以便找出产生第一个过去世五果的五种因。如果成功，他可以进一步辨识第三个过去世与第二个过去世之间的因果关系。

他也必须辨识现在世与未来世之间的因果关系。他可再次供养食物给佛陀，然后发愿想要在下一世成为什么。如果他想要成为天神，认为有天神真正存在是无明，想要成为天神的欲望是贪爱，执著这种欲望是执取。他供养食物给佛陀的善心与思是行，种在其名色流中的业力种子是业有。现在他已经造下了会产生新生命的五种因。

接着他尝试观察会因为这五个现在因而生起的新生命。一般上，他会观察到他想要或不想要得到的新生命。无论如何，他辨识新一生结生时的结生心、其相应心所、业生色、处门、触与所缘、果报受。他尝试辨识是否是这五个现在因产生这五个未来果。如果它们之间有因果关系，他能够观察到是这五个现在因产生这五个未来果。接着他继续以同样的方法辨识第一未来世与第二未来世之间的因果关系等等，直到见不到更远的未来世。

现在他已经成功地依五因五果的方法辨识了自己在过去、现在、未来三世之间的缘起因果关系：

过去有五因，
现在有五果；
现在造五因，
未来受五果。^{5 3}

接着他依一因一果的方法来辨识缘起因果关系：

1. 无明 (avijjā) 缘生行 (saṅkhāra)；
2. 行缘生识 (viññāṇa 果报识)；
3. 识缘生名色 (nāma-rūpa 相应心所与业生色)；
4. 名色缘生六处 (saḷāyatana)；
5. 六处缘生触 (phassa)；
6. 触缘生受 (vedanā)；
7. 受缘生爱 (taṇhā)；
8. 爱缘生取 (upādāna)；
9. 取缘生有 (bhava)；
10. 有缘生生 (jāti)；

^{5 3} Vs.2.214;Ps.50

11. 生缘生老 (jarā)、死 (maraṇa)、愁 (soka)、
悲 (parideva)、苦 (dukkha)、忧 (domanassa)、
恼 (upāyāsa)。^{5 4}

清楚地辨识了所能观到的最远过去世到最后一个未来世其中的因果关系，他可以观照其中整个系列名色的生灭。因此他能够去除前面说过的十六种疑及种种邪见，例如「无因见」(ahetuka diṭṭhi)、「无理因见」(visamahetuka diṭṭhi)、「无作见」(akiriya diṭṭhi)、「无有见」(natthika diṭṭhi)、「常见」(sassata diṭṭhi)、「断见」(uccheda diṭṭhi)。

缘摄受智

如此依照缘起来辨识名色法的因果关系后，他已经去除了对三世的怀疑，已经了知过去世、未来世与现在世的死亡与结生。这是度疑清净，也称为「缘摄受智」。

道非道智见清净

分别了内外的心、心所与色法，辨识了缘起的因果关系，现在禅修者可以正确地修行观禅。然而，他必须根据《大念处经》^{5 5}，及注释^{5 6}中的指示，依相、作用、现起与近因再次分别每一种究竟法，来提升其智的清晰度。

分别了每一种心、心所与色法，禅修者觉得了知究竟法的智慧变得非常清晰。

^{5 4} Vs.1.243

^{5 5} M.1.78

^{5 6} DA.2.54;SA.2.44-45

修行观禅

现在禅修者可以修行观禅，先从容易的开始。他先辨识六门与四十二身分中的十八种真实色法（nippahna rūpa 完成色），观照每一门每一身分中每一个色法的无常、苦、无我本质。

他以智观照内外每一个色法的生灭本质为「无常」。他重复地观照色法不断遭受坏灭逼迫的本质为「苦」。他清楚地以智观照没有可称为「自我」或「灵魂」的永恒不灭实体为「无我」。

他不应该把心专注于色聚来观照（无常、苦、无我）三相，因为色聚并非究竟法，而且在禅修提升时它们会消失⁵⁷。他应该分析色聚，辨识究竟色法（地、水、火、风、颜色、香、味、食素等等），然后注意这些究竟色法的迅速生灭。

能够迅速且精确地观照色法的三相后，他可以进而观照六门心路过程名法的三相。他以智观照每一个心识刹那中的心与心所的迅速生灭为「无常」。他如此观照内外所有六门，心路过程的心与心所。他也观照心与心所不断遭受坏灭逼迫的本质为「苦」。他再以智观照没有可称为「自我」或「灵魂」的永恒不灭实体为「无我」。

接着他观照六门心路过程中的名法与色法的三相。他观照每一个心及其心所、处门的五十四色与欲界所缘的生灭本质为「无常」；观照不断遭受坏灭逼迫的本质为「苦」；观照

⁵⁷ 中译按：从坏灭智开始，禅修者只见到究竟色法的坏灭，不再见到色聚。

没有「自我」或「灵魂」的本质为「无我」。

接下来他修行「现在时观禅」(addhāpaccuppanna vipassanā)。他观照从结生到死亡期间之色法的无常相至少一次。接着他观照苦相，然后无我相。接着他继续对内外观照自己所喜欢的任何一相。

他以同样的方法来观照从结生到死亡期间之名法的三相。他必须观照所有六门心路过程。接着他以同样的方法来观照内外的名色法。

接着他修行过去时、现在时与未来时观禅。对于已经辨明了缘起因果关系的所有过去世、现在世与未来世，他都轮流地观照从结生到死亡期间的(1)色法而已、(2)名法而已、(3)名色法的无常、苦、无我三相。

接着他修行现在时五蕴观禅。他轮流地观照现在世六门与四十二身分中的真实色(完成色)为无常、苦、无我。他也观照外在真实色的生灭为无常、苦、无我。这是观照色蕴。

接着他观照六门心路过程中每一个心的受心所生灭为无常、苦、无我。他观内及观外。这是观照受蕴。接着他以同样的方法轮流地观照想蕴、行蕴与识蕴。

接着他修行过去时五蕴、现在时五蕴及未来时五蕴观禅。无论是什么色法，无论是过去的、现在的或未来的，内在的或外在的，粗的或细的，殊胜的或低劣的，远的或近的，他

都观照一切色法为无常、苦、无我⁵⁸。他次第地观照过去世、现在世与未来世的内外六门，与四十二身分的真实色法为无常、苦、无我。他也以同样的方法轮流地观照受蕴、想蕴、行蕴与识蕴。

修行观禅的四十种思惟法

接着，为了加强对于五蕴无常、苦、无我的观照力，禅修者以四十种思惟法来观照五蕴，观照它们为(1) 无常、(2) 苦、(3) 病、(4) 疮、(5) 箭、(6) 恶、(7) 疾、(8) 敌、(9) 毁、(10) 难、(11) 祸、(12) 怖畏、(13) 灾患、(14) 波动、(15) 坏、(16) 不恒、(17) 非保护所、(18) 非避难所、(19) 非归依处、(20) 无、(21) 虚、(22) 空、(23) 无我、(24) 过患、(25) 变易法、(26) 不实、(27) 恶之根、(28) 杀戮者、(29) 无有、(30) 有漏、(31) 有为、(32) 魔食、(33) 生法、(34) 老法、(35) 病法、(36) 死法、(37) 愁法、(38) 悲法、(39) 恼法、(40) 杂染法。⁵⁹

依缘起修行观禅

接着他观照过去世、现在世与未来世的缘起因果究竟法为无常、苦、无我，例如：

由于无明生起，行生起；
无明生灭--无常；
生灭--无常。

七色观法与七非色观法

接着他根据《清净道论》⁶⁰的指导，运用七色观法

⁵⁸ Vs.2.242ff,300-301;Abh.A.1.270-271;Ps.55ff

⁵⁹ Vs.2.246-258

⁶⁰ Vs.2.253-264

(rūpasattaka) 与七非色观法 (arūpasattaka) 来观照色法与名法的三相。

当他能够透彻地、善巧地运用七色观法与七非色观法来观照色法与名法时，他的色业处及名业处就已经达到圆满。^{6 1}

当他以上述的种种方法来使得观照色法与名法的观智变得敏锐时，对于其智名色法的生灭显现得非常迅速且明显。现在他已经培育了「思惟智」(sammasana-ñāṇa) —— 观照名色法为无常、苦、无我的智慧达到顶点。他也通达了十八大观 (mahāvīpassanā) 的一部分，因此去除了跟他所通达之法相对立的法。^{6 2}

培育生灭智

生灭智 (udayabbaya-ñāṇa) 是清楚地观到名色法的生时与灭时，以及它们的无常、苦、无我三相。

要培育这项观智时，禅修者再次观照名色法及其缘起因果为无常、苦、无我。他轮流地观照过去世、现在世与未来世内外的三相：(1) 色法而已、(2) 名法而已、(3) 名色法。他运用(1) 集起法随观 (samudayadhammānupassī)、(2) 坏灭法随观 (vaya-dhammānupassī) 及 (3) 集灭法随观 (samudaya-vaya-dhammānupassī)^{6 3}，来修行观禅。他透彻地修行，直到能够清晰地观到名色法及其因果的生时 (uppāda)、住时 (ṭhīti) 与灭时 (bhaṅga)。

^{6 1} Vs.2.264

^{6 2} 同上

^{6 3} M.1.72ff; Vs.2.267ff; MA.281ff

出现观的随烦恼

现在四圣谛、缘起法则与三相清晰地呈现于其智。在他心中生起了「初级观智」(taruṇavipassanañāṇa)。这个阶段的标志是出现十种观的随烦恼(upakkilesa, 也可译为「染」): 明亮的身光、清晰的观智、强烈的喜、轻安、乐、胜解、策励、念(现起)、舍与欲⁶⁴。这些随烦恼生起时, 他可能错误地想:「我肯定已经达到道果。」所以他取非道为道, 取非果为果。他舍弃了自己的禅修业处, 只是心怀执着、我慢与邪见地坐着享受其乐。

道非道智

然而, 如果他精通教理, 或得到导师的正确指导, 他便知道它们是观的随烦恼, 知道它们会产生贪爱、我慢与邪见。他观照每一种随烦恼, 知见它们为:「这不是我的; 这不是我; 这不是我的自我。」他断除对身光、喜、乐等等的执着, 精勤于培育属于正道的观禅。这就是「道非道智」。

行道智见清净

建立了识知正道的智慧, 禅修者继续培育八项观智, 从生灭智到行舍智(saṅkhārupekkhāñāṇa)与随顺智(anulomañāṇa)。

接着他继续修行观禅观照三相, 轮流地观照(1)色法而已、(2)名法而已、(3)名色法、(4)五蕴、(5)十二处(āyatana)、(6)十八界(dhātu), 涵盖在六门中生起的一切名色法。

⁶⁴ Vs.2.269-274

修行四种随观

接着他修行四种随观。他再次轮流地观照一切名色法的三相，着重于观照色法，然后再观照名法。这称为「身随观」(kāyānupassanā)。

接着他轮流地观照一切名色法的三相，着重于观照受。这称为「受随观」(vedanānupassanā)。例如：

依处生灭--无常（苦、无我）。

所缘生灭--无常（苦、无我）。

受生灭--无常（苦、无我）。

（接着观照与受相应的一切名法。）

接着他轮流地观照一切名色法的三相，着重于观照心。这称为「心随观」(cittānupassanā)。例如：

依处生灭--无常（苦、无我）。

所缘生灭--无常（苦、无我）。

心生灭--无常（苦、无我）。

（接着观照与心相应的一切名法。）

接着他轮流地观照一切名色法的三相，着重于观照触、思等等。这称为「法随观」(dhammānupassanā)。例如：

依处生灭--无常（苦、无我）。

所缘生灭--无常（苦、无我）。

触(思等等)生灭--无常（苦、无我）。

（接着观照与触等相应的一切名法。）

威仪正知

威仪(iriyaṃpatha)是指各种姿势，正知(sampajañña)则

是思惟的智慧。在任何姿势里，无论是行走、站立、坐着、躺卧、伸展或臀曲肢体等等，禅修者都必须观照一切心、心所与色法，也就是五蕴。他必须了知想要做任何动作的意念；他必须了知动作及动作的结果。他也必须观照在六门中生起的一切名色法（五蕴）。

在每一种姿势里，他都必须轮流地观照在六门中生起的（1）色法、（2）名法、（3）名色法、（4）五蕴的三相。他观照过去、现在及未来的一切内外名色法。他精勤地修行，直到能够观到名色法的生时、住时与灭时。

然后他依缘起来观照名色法的因果，以智亲自体证：

- 1 . 由于因生起，果生起；
- 2 . 由于因坏灭，果坏灭；
- 3 . 由于因生灭，果生灭。
- 4 . 再观察因果的生灭，他轮流地观照过去、现在及未来内外因果的三相。偶而他也观照名色法的不净相。他致力于圆满其生灭智。

坏灭随观

当他如此重复地观照、检验及分析名色与因果，以知见它们是无常、苦、无我、不净时，其前后的观智互相连接，因此其观智变得非常强大、非常敏锐与清净。他不再注意它们的生起，只是注意它们的坏灭。

‘*Khaya vaya bheda nirodheyeva satisantiṭṭhati.*’⁶⁵——

「在前生观智的强大支助下，与后生观智相应的念善立于诸行的毁坏、坏灭与灭尽。」

⁶⁵ Vs.2.277

(1) 「灭尽而无常」(aniccam khayatthēna)：以智亲自知见诸行离去、毁坏、坏灭与消失的本质，他重复地观照「无常、无常」。

(2) 「怖畏而苦」(dukkham bhayatthēna)：以智亲自知见诸行离去、毁坏、坏灭与消失的恐怖本质，他重复地观照「苦、苦」。

(3) 「无实质而无我」(anattā asārakatthēna)：以智亲自知见诸行无实质、无自我、无灵魂的本质，他重复地观照「无我、无我」。

(4) 他也观照诸行的不净本质。

由于在修行名色分别智以培育见清净时，他已经破除了名聚与色聚的密集而知见究竟法，所以现在色聚不再显现。由于其观智非常敏锐与精确，诸行究竟法非常迅速与明显地呈现于其智。由于它们非常迅速地生灭，他不再见到它们的生起与住立，只是见到它们的坏灭。

这是「坏灭智」(bhaṅgañāṇa)。

修行所知智观禅

「所知」(nāta)是指过去曾经存在、现在存在，及未来将会存在的内外名色法与因果。

「智」(ñāṇa)是指观照称为「所知」的诸行为无常、苦、无我的观智。它是与意门心路过程中的速行心相应的慧心所。

根据《清净道论》⁶⁶的指导，现在禅修者必须观照「所

⁶⁶ Vs.2.278

知」与「智」两者为无常、苦、无我。例如：

- 1 . 他观照色法，色法坏灭--无常。观智也坏灭--无常。
- 2 . 他观照名法，名法坏灭--无常。观智也坏灭--无常。

他轮流地观照诸行为无常、苦、无我：（1）观内一段时间；（2）观外一段时间；（3）观色法一段时间；（4）观名法一段时间；（5）观因一段时间；（6）观果一段时间；（7）观过去诸行一段时间；（8）观现在诸行一段时间；（9）观未来诸行一段时间。他可以着重于观照能观得较好的法。根据《大疏钞》^{6 7}，最好能够以几种方法修行观禅来圆满坏灭智。

他也应该观照内外三时因果的坏灭而已，如下：

无明坏灭--无常；观智也坏灭--无常。

行坏灭--无常；观智也坏灭--无常等等。

生起怖畏智 (bhayañāṇa)

如此重复地培育坏灭智时，组成一切有、生、趣、界或有情住处的诸行显现得非常恐怖。不断地遭受诸行坏灭的折磨变得非常明显，显现为大苦大怖畏。

当他知见过去诸行已经坏灭、现在诸行正在坏灭、未来会生起的诸行将会同样地坏灭的时候，在他心中生起了怖畏智。

生起过患智 (ādīnavañāṇa)

重复地培育怖畏智时，他在一切有、生、趣、界或住处

^{6 7} Vs.Ti.2.441

里都找不到避难所、庇护所、可去之处、归依处。三有显现得好像是充满炽烈火碳的火碳坑，四界就像是毒蛇，五蕴就像是高举武器的杀手，六内处就像是空村，六外处就像是打劫村庄的马贼，七识界与有情的九种住处就像是遭受十一种火燃烧、焚烧、烧到天亮。诸行显现得好像一大堆的危难与过患，毫无满足与实质，就像疮、病、箭、恶、疾。⁶⁸

如是，透过坏灭随观 (bhaṅgānupassana) 的力量，诸行显现为恐怖的危难，禅修者心中生起了知见其过患的观智。

生起厌离智 (nibbidāñāṇa)

知见诸行为充满过患的危难时，他厌离、厌倦、不满意、不乐于一切有、生、趣、界或住处里的种种行法。因此厌离诸行的观智也变得明显。⁶⁹

生起欲解脱智 (muṭcitukamyatāñāṇa)

当他对不断地坏灭的诸行感到厌倦与厌离时，他不满意、不乐于、不再执着一切有、生、趣、界或住处里的任何行法。他想要解脱一切行法。

正如网中鱼、蛇口中的蛙、笼中山鸡、堕入陷阱的鹿、受众敌包围的人想要解脱逃离这些 (危难)，同样地，禅修者想要解脱一切行法。他心中生起了欲解脱智。⁷⁰

生起审察智 (paṭisaṅkhāñāṇa)

想要解脱三十一界三时诸行的禅修者再次以观智观照诸行的三相。他知见诸行无常，因为它们 (1) 无法超越坏

⁶⁸ Vs.2.282-284

⁶⁹ Vs.2.287-288

⁷⁰ Vs.2.288-289

灭、(2) 短暂地存在、(3) 受到生灭限制、(4) 毁、(5) 波动、(6) 坏、(7) 不恒、(8) 变易法、(9) 不实、(10) 死法。

他知见诸行苦，因为它们是(1) 不断地遭受折磨、(2) 难以忍受、(3) 苦因、(4) 病、(5) 疮、(6) 箭、(7) 恶、(S) 疾、(9) 难、(10) 祸、(11) 怖畏、(12) 非保护所、(13) 非避难所、(14) 非归依处、(15) 过患、(16) 恶之根、(17) 杀戮者、(18) 有漏、(19) 魔食、(20) 生法、(21) 老法、(22) 病法、(23) 愁法、(24) 悲法、(25) 恼法、(26) 杂染法等等。

他知见诸行无我，因为它们是(1) 敌、(2) 无灵魂、(3) 虚、(4) 空、(5) 无主、(6) 无法控制、(7) 依欲望而变易等等。

他知见诸行不净，因为它们是(1) 应受抗拒、(2) 恶臭、(3) 可厌、(4) 不净、(5) 无法伪装、(6) 丑恶、(7) 厌恶等等。

如此精进修行时，他心中生起了审察智。⁷¹

生起行舍智 (saṅkhārupekkhāñāṇa)

他重复地、轮流地观照三十一界诸行与因果的无常、苦、无我、不净本质，一时观内，一时观外。此时诸行的坏灭呈现得非常清晰且迅速。他继续轮流地观照诸行坏灭的三相。

⁷¹ Vs.2.289-291

其禅修之心逐渐地去除了对诸行的怖畏与喜乐，而变得中舍。它宁静地观照诸行的坏灭。

如果禅修之心保持宁静地观照内在诸行，他便继续轮流观照内在的色法与名法。如果禅修之心保持宁静地观照外在诸行，他便继续轮流观照外在的色法与名法。对于三相，他着重于观照能够观得最好的相。

在这个阶段，特别需要以念来平衡信与慧、精进与定。所有五根必须达到平衡，以便能够觉悟。

禅修之心宁静地观照诸行的坏灭时，禅修者不会感到外在的声音。如果禅修之心宁静地、固定地、不动摇地观照诸行的坏灭，其观禅已变得特别的强大。禅修者能够持续地观照他能够观得最好的行法，着重于观照能够观得最好的相。如果他只观到名法的坏灭，而没有见到色法的坏灭，他就应只是专注于观照名法的坏灭。

‘Bhayaṭca nandiṭca vippahāya sabbasaṅkhāresu udāsino hoti mijjhatto.’⁷²——「清楚地知见诸行的过患、极欲解脱一切行法的禅修者观照诸行坏灭时，他找不到任何可视为『我的、我、我的自我』之法。」

舍弃了对诸行的「怖畏」与「喜乐」这两个极端，他中舍地对待它们。他不执取它们为「我」或「我的」或「我的自我」，他就像已经休掉不忠的妻子的男人。使他达到如此中舍之境的智慧是行舍智。

⁷² Vs.2.294

在行舍智的阶段，如果心见到宁静的涅槃——寂静之境——它便舍弃诸行，投入涅槃。如果没有见到宁静的涅槃，行舍智便一而再地缘取诸行为目标，就像水手的乌鸦在见不到陆地时会一而再地飞回船上。^{7 3}

若此智还未成熟，禅修者继续（1）观现在行法一段时间，（2）观过去行法一段时间，（3）观未来行法一段时间，（4）观内在行法一段时间，（5）观外在行法一段时间，（6）观色法一段时间，（7）观名法一段时间，（8）观因一段时间，（9）观果一段时间，（10）观无常一时间，（11）观苦一段时间，（12）观无我一段时间，以令其智成熟。

随顺智、种姓智、道智、果智、省察智

重复地修行与培育行舍智时，其信变得更加坚定，其精进更加强大，其念更稳固地建立，其心更加专注，其对诸行的中舍更加微细。

在其禅修的智慧从称为「转起」(pavatta) 的诸行坏灭出来，知见称为「无转起」，(apavatta) 的无为不灭涅槃，以下的心路过程便会生起。

		钝慧者(mandapaññā)的道果心路过程									
有分波动	有分断	意门转向	遍作	近行	随顺	种姓	入流道	入流果	入流果	有分	

^{7 3} Vs.2.294-295

		利慧者(tikkhapaññā)的道果心路过程								
有分波动	有分断	意门转向	近行	随顺	种姓	入流道	入流果	入流果	入流果	有分

无常或苦或无我的行法所缘呈现于意门时，有分波动了两次后就中断。接着生起意门转向，把心流转向该所缘，认知且确定它为无常，或苦，或无我。接着生起的是四种欲界智相应大善心 (ñāṇasampayutta mahākusala citta) 之一，生起四次为遍作、近行、随顺 (anuloma) 与种姓 (gotrabhu)。

「遍作」为道的生起做准备工作。

「近行」的作用是作为趣向道的管道。

「随顺」与 (前后) 两者之真谛的作用一致，即前面的八种观智及随后生起的三十七菩提分。

与 (遍作、近行、随顺) 这三种心相应的智是最高的观智，称为「随顺智」(anulomañāṇa)。

「种姓」不缘取诸行为所缘，而是缘取涅槃为所缘，指出涅槃，以便同样缘取涅槃为所缘的道心能够随后生起。它便像水手的乌鸦指出陆地，以便船能够航向陆地。它称为「转换种姓」，因为它把禅修者的种姓从凡夫 (puthujjana) 转换成圣者 (ariya)。直到「种姓心」为止，禅修者还是凡夫 (受到十结束缚)。然而一旦道心生起，禅修者就变成了圣者。

虽然「随顺智」是缘取行法为所缘、导向出起的最后观智，但是在导向出起的种种观智当中，「种姓智」(gotrabhuñña) 是最后一个。

道心只生起一次，执行四种作用，即：(1) 彻知苦谛、(2) 去除集谛(贪爱：苦的因)、(3) 证悟灭谛(涅槃)及(4) 圆满培育道谛(八圣道分)。

道心坏灭后，果心便毫无间隔地(akāliko)生起两次，缘取涅槃为所缘。这是钝慧禅修者的心路过程。对于利慧禅修者，遍作不会生起，果心则生起三次。一旦果心生起，禅修者就成为入流圣者(sotāpanna)⁷⁴。他想要享受涅槃的独特寂乐多久便多久，而且肯定不会再堕入恶道。

与道心与果心相应的智分别称为「道智」(magga-ñāṇa)与「果智」(phala-ñāṇa)。

圣道心路过程结束后，会有一些有分心生灭，然后一般上会有五种省察心路过程生起。透过这些心路过程，禅修者省察(1)道、(2)果、(3)涅槃、(4)已断的烦恼(邪见和疑)、(5)还未断的烦恼。与这些速行心相应的智称为「省察智」(paccavekkhaṇa-ñāṇa)。⁷⁵

⁷⁴ Vs.2.315

⁷⁵ Vs.2.315-316

智见清净

致力于逐步地净化心从修行戒学以达到戒清净开始。证得随顺智时，便圆满了前面六个清净，即从戒清净到行道智见清净。在证悟第一个道及其果时，便达到最后阶段的清净，称为「智见清净」

真正的智见清净是由四个圣道组成，即入流道、一来道、不来道与阿拉汉道。

(1) 入流道 (sotāpattimagga) 断除了两种烦恼，即邪见和疑 (vīcīkicchā)，以及断除了三结 (saṃyojana)，即身见 (sakkāya-ditṭhi)、疑和戒禁取见 (sīlabbataparāmāsa)。它也去除了其他烦恼较粗的层面，致使入流圣者绝不会再破五戒，也绝不会再堕入恶道。

(2) 一来道 (sakadāgāmimagga) 没有断除任何烦恼，但它减轻了剩余烦恼的力量。一来圣者只会再投生到欲界一次。

(3) 不来道 (anāgāmimagga) 再断除了一个烦恼，即瞋恨 (dosa)，以及断除了两个结，即欲贪 (kāmarāga) 与瞋恚 (paṭigha)。不来圣者不会再投生到欲界，只能够投生到梵天界。

(4) 阿拉汉道 (arahattamagga) 断除了剩余的烦恼与诸结，因此阿拉汉的心完全清净。阿拉汉是漏尽的伟人，他只背负最后的躯体，已经放下负担，达到目的，摧毁了有结，透过最终智正确地解脱，应受包括天神的世间至上的供养。⁷⁶

⁷⁶ Vs.2.318

应该明白在各自的道心坏灭后，相符的果心会生起，四
种果位圣者能够想要享受涅槃的寂静多久便多久。

结论

所教导的观禅极其详细，是根据佛陀在三藏中的教导，
以及《清净道论》、其他巴利注释与疏钞。修行观禅时，运用
种种分析、辨识、差别诸行的实修方法来观照一切内外、过
去、现在与未来的名色法与因果，以便能够获得巴利圣典中
提到的利益。许多禅修者在正定的强大支助之下，能够透视
究竟法，观照它们为无常、苦、无我。导师的密切与正确的
指导非常重要，所以常期提供禅修指导与讨论，以确保禅修
者所修的是正道，不会偏离。

许多禅修者都感到非常满意，因为他们深入地修行观禅，
以智亲自知见真谛。有好些禅修者已经完成了整个观禅的课
程。有些来自台湾地区、越南、马来西亚及新加坡的华裔禅
修者说他们非常高兴能够根据中文版的《清净道论》详细地
修行观禅。

帕奥禅师——帕奥禅林的首席禅师——撰写了八本帕奥
禅修手册给禅修者用来作参考，以及五本共三千五百页的《趣
向涅槃之道》(Nibbānagāmini Paṭipadā)，详细地解释在帕奥
禅修中心所教的止观禅法，给与完整的解释与参考附注。

谨以此法布施之功德，与我们的父母，导师，读者及一切众生分享。愿他们随喜之善业成为他们早日证悟涅槃的助缘。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!
萨度! 萨度! 萨度!

本次印行此书3000本，乃由下列各位施主慷慨助印：

常德明、孟宪芳、雷 波、雷晓顾、常丽君 500元

乾 悟、邓 晴、李桂霞、邓玉庆、乾 觉 500元

吴北林、叶显枝、吴 鹤、吴桂英、吴 鹏 500元

陈 玲、陈 钟 200元

沈晓东 500元 谢卫中 300元 马 骏 250元 周金凤 200元

郝 平 200元 杨玉涛 200元 金 燕 200元 王永娟 200元

朱带桦 200元 宋 燕 200元 少 阳 200元 范 塬 150元

钟志萍 100元 马丙奎 100元 七 海 100元 刘 芳 100元

李艳红 100元 李桂雄 100元 徐鹏伟 100元 苏春旭 100元

隗合棉 100元 孙朝阳 100元 马珠萍 100元 吕 斌 100元

顾宏春 100元 陈建伟 100元 杨 巍 100元 曹 晶 100元

刘 新 100元 黄 卓 50元 David 50元



云新出(2010)准印字704号
内部资料 免费赠阅