

# 達至「心清淨」： 帕奧禪師的「入出息念」教禪文本之 引導解析\*

國立中山大學博士後研究 陳法菱

## 摘要

《入出息念經》的十六事貫穿止禪與觀禪，第一至四事是為了獲證初禪至四禪。依此四步驟可以穩定達到「七清淨」的第二清淨——「心清淨」。帕奧禪林的禪修者具有高比例獲證入出息念禪那，儼然成為該寺院的禪法識別標幟。藉由該禪修社群的集體禪修成效，可以推論帕奧禪師的入出息念止禪教禪文本對於學禪者獲證四種禪那，理應具有禪修引導功能。透過田野研究，本文試圖貼近教禪與學禪的實踐樣態。首先，藉由緬語最新中譯的教禪文本所顯示的語句，解析帕奧禪師如何引導學禪者於內心工作而達到「心清淨」的結果。再者，從這個文本將呼吸、禪相、定力三者的轉變關係滙整成「入出息念定力線性歷程表」。最後，從禪修實踐的四層因果關係，解釋帕奧禪師主張「入出息念第四禪是觀禪基礎」的理由，確立「心清淨」是直觀「意門」與「名色法」的起點。

關鍵詞：入出息念、上座部禪修、緬甸佛教、帕奧禪師、定力、觀禪、敍事。

---

\* 2022/7/9 收稿，23/2/8 通過審稿。

目次

第一節 前言

第二節 本文所依教禪文本的來源與解析方式

第三節 培育入出息念定力的準備期

第四節 培育入出息念定力的正修期

第五節 考察「入出息念第四禪是觀禪基礎」的理由

第六節 結論

參考書目

## 第一節 前言<sup>1</sup>

### (一) 「心清淨」與「軸心禪修行動」<sup>2</sup>

緬甸上座部的「入出息念」(Ānāpānasati)禪法<sup>3</sup>來自於佛陀教導的 DN 22《大念處經》(Mahāsatipaṭṭhāna-Sutta)、MN 118《入出息念經》(Ānāpānasati-Sutta)以及覺音尊者(Buddhaghosa, 公元五世紀)的《清淨道論》(Visuddhimagga)。緬甸禪師高度

---

<sup>1</sup> 在此特別感謝兩位審查老師提供寶貴意見，協助筆者於細微處加以修正。此文所成，感謝帕奧禪師的無私教導。感謝尚智禪師、雷瓦達禪師、果維達禪師、古瑪拉禪師、優越禪師、悉達拉禪師、智儼禪師、悉臘禪師、燃燈十戒長老尼等過去的禪修指導。感謝護國尊者、阿難陀尊者、覓寂尊者、止觀見法者、帝沙十戒尼、越建東教授、張燕的協助。

<sup>2</sup> 本文行文中，若未述及特定出處，皆是來自筆者於帕奧禪林八年多的田野研究記錄與調查結果(2012-2020)。拙文博論之「禪修行動」意為：「當代教禪者與學禪者依於導向涅槃的禪修生活為軸心，基於戒、定、慧三增上學。在不同階段的禪修歷程中進行高頻度、高密度的一連串操作步驟。長時間協同個體與集體的身體行為、話語溝通與心理活動，促使學禪者個人最終獲得『定力頂峰經驗』或是『慧力頂峰經驗』。」(頁1)此論文新建的研究方法涉及「禪修行動轉移」，意指探討古代經論記載的文字禪法如何跨越轉移至當代禪修者的內心證悟體驗。

<sup>3</sup> Ānāpānasati 音譯為安那般那念，或簡稱為安般念。巴利的中譯詞有很多，帕奧禪林內部採用意譯為入出息念。從梵文(ānāpāna-smṛti)與中國佛教文獻中，相關中譯詞：阿那般那觀、念阿那阿波那、念安般、安般念、安般守意、念出入息、念無所起、息念觀、持息念、阿那波那、安般、數息觀。參：周柔含(2001, 頁78)。近代華人譯者多譯為觀呼吸、出入息念、呼吸禪。

重視《清淨道論》，該論依於佛陀教導的「七清淨」<sup>4</sup>，顯示出次第性、系統性朝向涅槃的清淨之道。修習「戒學」達到「戒清淨」；修習「定學」達到「心清淨」；修習「慧學」達到「見清淨」等五種清淨。緬甸傳統觀點認為戒學只能修正外在的身體與語言行為，唯有透過定學與慧學才可能直接徹底淨化內心、斷除煩惱。

緬甸禪修傳統所指涉的禪法，只限於「止禪」(samatha)與「觀禪」(vipassanā)的「禪修業處」(kammaṭṭhāna，簡稱為業處)；「禪修」(bhāvanā)僅僅涉及反覆修習導向涅槃的止禪或觀禪業處，筆者稱其為獨特的「軸心禪修行動」，用意在於區隔修行人日常的世俗生活以及非密集性的修行活動。使用軸心作為譬喻，意指教禪者與學禪者積極主動尋求達到最終目標——涅槃所形成的專門心識訓練方法與實踐行動。單一禪法猶如一只軸心，教禪者與學禪者協力採取固定於某一立基點，高頻度、高密度、數小時反覆不停轉動。當完成該階段性的禪修目標後，再移往下一個禪法為立基點的軸心禪修行動。若以止禪為先、觀禪為後，稱為「止乘行者」(samatha-yānika)。若是不具備禪那，直接修習觀禪，稱為「觀乘行者」(vipassanā-yānika；或稱純觀行者，sukkha-vipassanā-yānika)。依此種軸心禪修行動模式容易引生「禪修實踐效力」(定力或慧力頂峰經驗)。本文

---

<sup>4</sup> MN 24《傳車經》云：「戒清淨乃是為了達到心清淨的目的，心清淨乃是為了達到見清淨的目的……見清淨……度疑清淨……道非道智見清淨……行道智見清淨乃是為了達到智見清淨的目的，而智見清淨乃是為了達到無取般涅槃的目的。」參：越建東譯（2012，頁 51）。

主要討論入出息念止禪為軸心禪修行動所達之心清淨。

此研究有別於傳統的佛教文獻學，本篇禪法的研究不是限於古代經論的文字性文本，而是延伸至當代教禪者的口語文本，包含筆者於帕奧禪林禪修社群的參與觀察記錄與自我沉浸式禪修體驗。因此本文不是依據純粹思想的哲學邏輯，而是重視禪法實踐層面的連續性因果關係。在心識自然轉變的修行脈絡下，說明入出息念止禪教禪文本如何引導達至第四禪的漸進式方法與步驟，<sup>5</sup>茲採用敘事形態線性描述之。本文將解析如何引導達至「心清淨」？達至「心清淨」後，如何輔助觀禪的修習？

## （二）入出息念禪法是活生生的緬甸禪修傳統

L. S. Cousins (1942-2015) 於“The Origins of Insight Meditation”(1996)一文中，提及當代全球的「觀禪運動」(Insight Meditation Movement)，教禪老師與各中心的禪修教導絕大多數與緬甸的內觀傳統有關。<sup>6</sup>由於 Jack Kornfield 所撰著的 *Living Buddhist Masters* (1977) 只描述緬甸的六個內觀道場，<sup>7</sup>因而

---

<sup>5</sup> 止禪四十種業處的定力頂峰經驗不同，入出息念的定力頂峰經驗是到色界禪的第四禪。禪定可分為三種程度：近行定、色界禪的第四禪、無色界禪的非想非非想處定。

<sup>6</sup> L. S. Cousins, 溫宗堃譯 (2004, 頁3)。

<sup>7</sup> 六個內觀道場的傳承禪法來自於六位禪師：Mahāsi Sayādaw、Sunlun Sayādaw、Taungpulu Sayādaw、Mohnyin Sayādaw、Mogok Sayādaw、U Ba Khin。Kornfield 於 1977 年撰寫的 *Living Buddhist Masters*, 1997 年中譯

Cousins 認為 Kornfield 如此彰顯觀禪，容易讓人誤認為緬甸境內只有流傳內觀禪修而沒有止禪的訓練。但是，據 Cousins 從巴利經典的觀察，佛陀在世時期，個別僧人最常修習的禪法是「入出息念」與「慈心禪」。<sup>8</sup>

Erik Braun 的專書 *Ledi Sayādaw: Meditation, Modern Buddhism, and the Burmese Monk* (2013)，將緬甸雷迪禪師(1846-1923) 視為全球觀禪運動的誕生處。<sup>9</sup>他撰寫另一文 *Many Lives of Insight: the Abhidhamma and Transformations in Theravāda Meditation* (2016) 說明雷迪禪師是近代緬甸禪修歷史中，最具影響力的比丘，<sup>10</sup>並且緬甸人傳頌其為阿羅漢。曾以巴利文撰寫《入出息念講解》(Ānāpāna-Dīpanī, 1904) 述及：「所有佛陀皆是透過『入出息念』證悟涅槃，並且在進入『大般涅槃』之前，都是持續修習『入出息念』。」<sup>11</sup>解釋《入出息念經》記載第一至第四事，也就是屬於培育定力的訓練。如同 Cousins 所述緬甸禪修不只存在觀禪傳承，換言之，「先止禪、後觀禪」的緬甸禪修傳承並沒有隨著「純觀行者」盛行而完全中斷。尤其在帕奧禪林裡，它是活生生傳承的實踐行動。

---

為《當代南傳佛教大師》。他未記述帕奧禪師，因為他的口頭訪問期間是從 1967 至 1972 年，當時帕奧禪師尚未開始教導止觀。

<sup>8</sup> L. S. Cousins, 溫宗堃譯 (2004, 頁 5-9)。

<sup>9</sup> 除了雷迪禪師，明昆禪師 (Mingun Sayādaw, 1868-1955) 也具有重大影響力。參：Erik Braun (2013, p.163)。

<sup>10</sup> Erik Braun (2016, p.1)。

<sup>11</sup> Ledi Sayādaw, U Sein Nyo Tun trs., 'Ānāpāna-dīpanī' (2004, p.661) 此段落說明“為何需要修習入出息念”。

帕奧禪師 (Pa-Auk Sayādaw, 1934-) 是現任帕奧禪林 (Pa-Auk Forest Monastery) 的住持，原法名為 Bhaddanta Āciṇṇa Ashin。<sup>12</sup>於 1981 年，接任第三任住持，當時全寺只有二十餘人。1983 至 1984 年，開始教導木冬鎮 (Mudon) 附近的緬甸信眾止觀禪修。1990 年起，西方比丘抵達帕奧禪林。1994 年起，第一批華人比丘到達帕奧禪林。1996 年，位於下緬甸的毛淡棉總院 (Pa-Auk Tawya Meditation Centre (Main), Mawlamyine, 第一任住持建於 1926 年) 只有 149 位禪修者。<sup>13</sup>2013 年，毛淡棉總院已達 1,016 位。<sup>14</sup>2015 年，帕奧禪林開始增設位於上緬甸的彬烏倫國際禪修中心 (Pa-Auk Tawya Meditation Centre, Pyin Oo Lwin)，同樣可容納上千人以上的禪修者。2021 年為止，據該寺行政總管 U Candima Bhante 提供的資料：「已建設完成的道場，包括緬甸境內二座大型國際禪修中心、49 座緬甸分院以及 24 座海外分支道場。」從 1996 至 2021 年間，禪師陸續受頒的榮譽包括：「業處大阿闍黎」( Mahā -

---

<sup>12</sup> 前二者是受戒的法名，Ashin 是緬甸人對比丘的敬語。

<sup>13</sup> 在禪堂的緬甸與外國籍比丘約 94 人，在家人 4 位，西亞雷 41 人，在家女禪修者 10 人。禪師從 1997 年至 2016 年期間，於全球各地英語開示的錄音檔，至少數百個小時，曾受邀親赴斯里蘭卡、馬來西亞、台灣、新加坡、南韓、日本、美國、英國、德國、柬埔寨、泰國、越南、印度、中國等地。後來，每年陸續計有二十餘國的外國禪修者至二大國際禪修中心學習禪修。

<sup>14</sup> 南傳比丘 524 位、南傳沙彌 23 位、北傳比丘 10 位、北傳比丘尼 23 位、北傳沙彌尼 1 位、南傳西亞雷 263 位、在家男眾 61 位、在家女眾 111 位。

Kammaṭṭhānācariya )、「至上業處大闍梨」( Agga-Mahā-Kammaṭṭhānācariya )、「雪津派戒律恆住大導師」( Shwegyin-Nikāya-Rattaññūmahānāyaka )、「幢幡尚大正法光」( Abhidhaja-Agga-Mahā-Saddhamma-Jotikadhaja )、「無上大智者」( Agga-Mahā-Paṇḍita )等。因此 Braun (2016) 指出帕奧禪師是繼雷迪禪師之後，緬甸禪修傳統的另一重要指標。<sup>15</sup>

### (三) 帕奧禪師的止禪教禪文本之重要性

緬甸禪修型寺院分為止乘行者或純觀行者二類傳承，建立某禪法的「大禪師」( Sayādawgyi )<sup>16</sup>影響當代無數的禪修者，他們的教禪文本皆十分珍貴。<sup>17</sup>筆者經過「禪修行動轉移調查」後，在此提出「教禪文本」的定義：「於寺院的禪修實踐場域中，教禪者採用口語形式為主，依序教導學禪者固定性、系統性的禪修要點，依此禪法的傳播文本作為該寺院的禪修傳承，即是該寺院的『教禪文本』。」當代禪修者對於經論文本記載的禪法，原本只是平面靜態文字，不具有任何實踐動能。經論記載的禪法經過大禪師口語傳達給予學禪者，方能成為動態性

---

<sup>15</sup> Erik Braun (2016, p. 5) .

<sup>16</sup> 緬甸佛教中，Sayādaw 中譯為禪師，禪修型寺院有數名禪師，即本文所指的教禪者或教禪弟子。但是，通常只有一位 Sayādawgyi (大禪師)，即是該寺的住持，統整總院與分院的寺規與禪修方法，乃是該寺院的最高指導者。

<sup>17</sup> 撰寫評述某大禪師的教禪見解與禪修方法之前，應當更加審慎看待。依筆者田野調查的實際經驗，假設研究者進入禪修實踐場域裡，採行自我沉浸式禪修體驗至少一年，再進行系統性禪修行動轉移調查二至三年。如此，比較可能多面向深入瞭解某位大禪師的止觀禪法。



的禪修實踐。由於大禪師的教禪文本具有顯著的禪修引導功能，才會逐漸被命名為「某某禪法」<sup>18</sup>，甚至成為寺院傳承的禪法識別標幟。緬甸各寺院大禪師依據經論教理與自身禪修體驗，精心設計而形成獨特的教禪文本。因此教禪文本是聯結古代經論文本與當代禪修者的核心媒介。

帕奧禪師屬於止修行者的大禪師，本文採用他的止禪教禪文本為案例，說明入出息念如何貫穿止禪與觀禪。近三十年來，由於帕奧禪林的教禪體系中，一直將入出息念止禪四事視作「心清淨」的首要禪法，因而「修安般」（華人俗稱），已逐漸成為帕奧禪林的禪法識別標幟。縱使如此，近代學者仍然偏重討論帕奧禪師的觀禪教禪方法，例：溫宗堃（2007 二篇）、無著比丘（*Bhikkhu Analāyo*）（2010）、釋祖道（2017）。甚至 Keren Arbel（2016）誤認帕奧禪師教導的入出息念只用於止禪。<sup>19</sup>如此，研究者未經實踐場域的調查，也未曾有該禪法的沉浸式禪修體驗。光憑個人閱讀帕奧禪師的觀禪教導文句，恐怕將低估

---

<sup>18</sup> 帕奧禪師述道：「我們必須時時刻刻謹記那是佛陀的教法，而不是我們自己的法，因為那深奧之法並不是我們發現的。有些人把我遵循及用以與他人分享、記載於巴利聖典及註釋中的佛法稱為『帕奧禪法』。但是如此稱之是完全錯誤的。那不是我的禪法，而是佛陀的禪法。」注參：《正念之道：大念處經析解與問答》（序文）。凡是帕奧禪師的中文書籍出版資料，以下略之，見參考書目。

<sup>19</sup> Keren Arbel（2016, p.283）。作者主要引用二書，一是曾向帕奧禪師學習禪那與口訪；Richard Shankman（2008）；二是帕奧禪師的問答錄 *Knowing and Seeing*（2003）。

入出息念止禪的實質功能，以及無法深究“止禪之於觀禪”的實踐層面關係。Bhikkhu Anālāyo (2010) 指出：「能導致證悟的『觀』所需要的『止』，究竟得正規修習到什麼程度。馬哈希〔Sayādaw Mahasi, 1904-1982〕、葛印卡〔Narayan Goenka, 1924-2013〕與帕奧禪師對這個議題所採取的立場也相當分歧。」<sup>20</sup> 本文從心清淨與觀禪的實修脈絡，分析帕奧禪師的主張：應致力培育定力至何種程度。

帕奧禪林裡，極高比例證成初禪至四禪，因而大禪師從中培育數十名緬籍教禪弟子。他們教導入出息念時，皆是依於本文的緬語教禪文本。筆者訪問六位主流教禪者（具十餘年的教禪經驗），曾述及：「緬甸人約有 20%（或更高）可證初禪，外國人約有 15% 可證禪那。」（2016-2020 調查）據緬甸執事者的說法：「毛淡棉總院二百多位十戒尼，已有 50% 完成入出息念禪定訓練。」（2016 調查）藉此集體禪修成效可推論：帕奧禪師的入出息念止禪教禪文本，對於學禪者獲證禪那，理應具有顯著的禪修引導功能。本文試著貼進禪修實踐樣態，提出該文本中具有禪修功能的語句屬性，用以分析如何引導達至「心清淨」。

本文分成四部分：一、本文所依教禪文本的來源與解析方式；二、培育入出息念定力的準備期；三、培育入出息念定力的正修期；四、考察「入出息念第四禪是觀禪基礎」的理由。以下分述之：

## 第二節 本文所依教禪文本的來源與解析方式

---

<sup>20</sup> Bhikkhu Anālāyo, 王瑞鄉譯（2010，頁 5）。

## (一) 帕奧禪師教導入出息念四事的經論來源

首先解釋帕奧禪師（略稱：大禪師）這個教禪文本所依據的主要經論。緬甸上座部傳統將「佛陀的教法」( Buddha-Sāsana ) 分為三大類：「教理」( pariyatti )、**「禪修」**( paṭipatti )、**「證悟」**( paṭivedha )，入出息念禪法屬於禪修部分。大禪師曾說道：「讓我們根據義註、《清淨道論》及其《大復註》，還有三藏中的其他經典。按照『先止後觀』的順序，簡要地討論《大念處經·入出息念部分》的意思和次第修習的方法。」<sup>21</sup>《清淨道論》闡述十六事的第一組「身念處」，也就是入出息念第一至第四事，屬於「奢摩他（止）之時的身行的方法。」<sup>22</sup>第二到四組的三法是「依於已得禪那者的觀『受、心、法』（念處的毗鉢舍那業處）說的。」<sup>23</sup>這些內容皆屬於禪修，不是教理或證悟的範圍。

大禪師依照覺音尊者的《入出息念經注釋》( Ānāpānassatisuttavaṇṇanā )，曾說明《大念處經》與《入出息念經》所述及的入出息念禪法，二者呈現的關係：

問：《大念處經》中的入出息念修法只有四個階段，但在其他經論中甚至有十六個階段的修習，這兩者之間有何差異？

---

<sup>21</sup> 帕奧禪師，《證悟涅槃的唯一之道》，頁 58。

<sup>22</sup> 覺音尊者，葉均譯，《清淨道論》（高雄市：正覺學會，2002），頁 276。

<sup>23</sup> 葉均譯，《清淨道論》，頁 278。

答：這兩種方式基本上是沒有差異的。在《大念處經》中佛陀教導修習入出息念的四個階段，那只是修習止禪達到禪那的階段。接著的他安住於觀照內在的身為身……等經文才是觀禪的階段。在其他經如《中部》的《入出息念經》中，佛陀教導十六個階段，包括了止禪與觀禪。這十六個階段分成四組，每組有四個階段。第一組是身念處，第二組是受念處，第三組是心念處，第四組是法念處。第一組只涉及止禪，第二、三組皆可用止禪與觀禪來解釋，第四組則只涉及觀禪。<sup>24</sup>

本文的教禪文本只談論第一組四事，即是培育禪那的四步驟，相當於《入出息念經》之經文，如下示：

一位比丘走至森林、樹下或是僻靜小屋。坐下後，彎曲雙腳、身體保持正直。他開始正念於入息；他開始正念於出息：

- (1) 當「入息長」時，他知道正在「入息長」；或是當「出息長」時，他知道正在「出息長」；
- (2) 當「入息短」時，他知道正在「入息短」；或是當「出息短」時，他知道正在「出息短」；
- (3) 他如此訓練自己，他將理解正在「入息的全身」；他如此訓練自己，他將理解正在「出息的全身」；
- (4) 他如此訓練自己，他將平靜於正在「入息的身行」；他如此訓練自己，他將平靜於正在「出息的身行」。<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup> 帕奧禪師講述，《正念之道》，頁 418。

<sup>25</sup> 此段經文，筆者採直譯方式重譯。參：Bhikkhu Bodhi (1995, pp.943-4)。

「全身」與「身行」不是指涉生理上的身體，而是「入出息身」( *assasāpassasā-kāya* )。<sup>26</sup>對應這段經文，禪修實踐上，雷迪禪師與帕奧禪師教導止禪四事，分為四步驟：(1) 入出息、(2) 長短息、(3) 全息、(4) 微息。

## (二) 本文所依教禪文本的由來與特色

帕奧禪師以緬文親自寫作、最著名的止觀書籍是《趣向涅槃之道》( *Nibbānagāminīpaṭipadā* )，這套五大冊全文共有九章，達3319頁。其中第三章為入出息念。<sup>27</sup>該套書籍進一步編輯成為九小冊的緬文版禪修手冊，方便緬籍學禪者即時使用，作為止觀實修的主要依據。除此之外，緬甸人經常聽聞《入出息念經》的緬語語音檔，瞭解該禪法先止後觀的整個禪修路徑。本文簡稱該講錄為ASR ( *Ānāpānasati Recording* )，它乃是最早、最原始的教禪文本面貌。緬甸人可以直接理解相同語言的教禪文本

---

<sup>26</sup> 圓滿入出息念的初禪至四禪後，進入修習觀禪的階段方法是先進入安止定，出定後作觀。可依於「入出息身」觀見「色身」( *rūpakāya* )與「名身」( *nāmakāya* )。入出息的色身由九種色法組成，入出息念的名身由禪支相應的 33 或 34 種名法所組成。

<sup>27</sup> 溫宗堃 (2007 二篇) 提及帕奧禪師五大冊被禁止，並舉證多位近代學者的說法。然而帕奧禪師撰寫的《趣向涅槃之道》五大冊送交宗教部審查。之後 1998 年 7 月 5 日，早獲得出版同意書，僧團委員會提出需要刪除 49 個文句，不過帕奧禪師不希望刪除。於是 1998 年，大禪師決定在台灣印行完整緬文版本的初版。一直到 2004 年，大禪師同意刪除那些文句，於是其弟子們在緬甸印行第二版。因此，此五大冊未曾被緬甸政府禁止出版。參：Bhante U Ṇānacāra 著，瑪欣德尊者譯 (2013，頁 1-2)。

而直接修習止禪。反觀華人學禪者，由於語言隔閡而形成禪修障礙的案例並不少見。主要是大禪師與其主流教禪弟子在二大國際禪修中心裡，長期以來只使用英語給予外國人禪修指示。華人學禪者難以全面性細部、直接耳聞全部入出息念止禪教禪文本。縱使上述九小冊已有中英譯本，但是，《趣向涅槃之道》以及ASR二者，從未曾印行成中譯版本。

華人學禪者最常閱讀的文本是《如實知見》（2003），印行量最高。<sup>28</sup>其內容篇幅屬於中型版本。另外《顯正法藏》一書中，包括最短版的〈安般念簡介〉，此是密集禪修營首日的簡短引導語。另外，此書亦包含教理與證悟的入出息念廣本，採用教理主題性的編輯方式，傳播率不高。這些中文譯本皆來自於英語轉譯而來。<sup>29</sup> ASR是唯一使用緬語開示，將其直譯成中文；也是全程採用《入出息念經》為底本說明該禪法。相較於前述二個中譯本，ASR對於四步驟的解釋更加細緻。另外，筆者補述於2015年起，大禪師新設微息階段的步驟，可以增長更

---

<sup>28</sup> 《如實知見》譯自 *Knowing and Seeing* 第一版，此書內容滙整自 1998 年 4 月 17 日至 6 月 16 日，帕奧禪師在台灣新竹壹同寺指導止觀禪修期間的英文開示與問答。後來，由中國籍瑪欣德尊者等重新中譯，書名改為《親知實見》（2019），譯自 *Knowing and Seeing* 第四版，內容多有補正。近二十餘年來看，這本書是華人共同學習入出息念的主要入門書。

<sup>29</sup> 關於帕奧禪林內部的入出息念相關著作，包括帕奧禪師與主流教禪弟子所講述的中譯版，目前約有十多個版本。

深度的定力。本文採用學禪者視角，<sup>30</sup>從頭至尾敘事性編排步驟，因此這個文本猶如培育定力歷程的身心經驗對照組。透過一個接著一個的語句，可以細部理解大禪師如何引導定力增長的步驟與方法。

ASR 是大禪師於毛淡棉總院，1991 年 1 月 18 日開始講述。內容依於《入出息念經》為主，加上《清淨道論》的〈入出息念篇章〉輔助說明。整個系列講座共有 26 個小時，可以分為上、下二篇。〈上篇·止禪〉即入出息念止禪四事，一共有 9 小時。〈下篇·觀禪〉是入出息念五至十六事，共 15 小時。本節只應用〈上篇·止禪〉的內容，顯示大禪師如何訓練禪修者達到入出息念第四禪。本文所示內容是於 2016 年下半年，依據長居緬甸的華僑護國比丘（*Bhikkhu Raṭṭhapāla*）逐句由緬語翻譯成華語，歷經與筆者討論數十小時，由我現場輸入編錄，事後再三潤稿、編輯、搜查與補充相關經論資料。目前，筆者只重編〈上篇·止禪〉。<sup>31</sup>

筆者於2012至2014年期間，接受大禪師與其主流教禪弟子雷瓦達禪師（*Sayādaw U Revata*, 1971-）培育入出息念定力，

---

<sup>30</sup> 筆者認為佛教文獻學的研究觀點長期忽略述及二種視角：一是教禪者視角：由上往下的視角，可說是由終點往起點的視角。二是學禪者視角：由下往上的視角，可說由起點往終點的視角。

<sup>31</sup> 整個緬譯中的過程中，感謝護國尊者口譯。現場亦有多位具禪定經驗的行者，加入討論。另外，感謝中國女居士張燕依據討論的錄音檔重聽打字，形成逐字稿，提供本文參考。

練習至第四禪。當時止禪訓練要點皆在本文ASR的教禪範圍之內。後來系統性的「禪修行動調查」期間（2016-2020），筆者於二大國際禪修中心與台灣數個密集禪修營，觀察大禪師與其教禪弟子實際教禪的口述方法，同樣與本文的教禪文本雷同。可推估，從1991至2020年，大禪師與主流教禪弟子們培育學禪者的定力過程中，皆是依循ASR的要點與步驟。這個止禪教禪文本具有固定性特點，因此可供再度驗證之。

### （三）如何分析本文所示之禪修引導功能

這些教禪要點是順應學禪者心識變化的需求。雷迪禪師提及佛陀教法住世5000年內，眾生分為四類：（1）略開知（Ugghaṭitaññū）、（2）廣演知（Vipañcitaññū）、（3）可引導（Neyya）、（4）文句為最（Padaparama）。大禪師與教禪弟子可能為（1）與（2）；一般學禪者屬於（3）與（4）。此說法源自於《增支部·四集》與《人施設論》。<sup>32</sup>同樣地，帕奧禪師述及：

有些人已曾累積深厚的波羅蜜，藉著聽聞佛法的簡略或詳盡開示，就能夠證悟涅槃。然而，大多數人沒有這種波羅蜜，他們必須次第地修行八聖道分。這些人稱為「所引導者」(neyya-puggala)，他們需要逐步地修行八聖道分，意即依照戒、定、慧的次第來修行：持戒清淨之後，必須培育定力；以定力淨化自心之後，必須修行智慧。<sup>33</sup>

<sup>32</sup> Ledy Sayādaw, U Sein Nyo Tun trs., 'Bodhipakkhiya', *The Manuals of Buddhism*, p.292。

<sup>33</sup> 《如實知見》，頁5-6。



依此可知，大多數人需要依靠教禪老師引導，才知曉如何一步接著一步，修習禪定與智慧。

現代人從經典的記述中，只能瞭解綱要性的入出息念八要點：四要點關於操作方法（如頁8-9）；四要點關於已獲證四種禪那的五禪支「定型句」，<sup>34</sup>因此需要進一步接受微細修習方法的引導。所有初學者的禪修經驗，原本皆是從零值開始，一直到接受教禪者的禪修指示後，心識隨之越來越清淨。一步步轉變達到第四禪——即色界禪之中最穩定與最清淨的心識狀態。

經過調查後，發現教禪文本的語句屬性會直接影響禪修者的內心。不同禪法表示不同的「禪修業處」（原意是於內心工作）。當禪修者選擇不同的禪修業處，將會接受不同的禪修指示。聽取該指示後，在內心進行不同的「工作」。這裡所說的「工作」意指禪修者在內心如何「如理作意」。因此，教禪文本的「語句屬性」直接影響禪修者的心指向那一個所緣（對象、目標）。<sup>35</sup>

---

<sup>34</sup> 巴利經典中出現大量的「定型文句」，入出息念的十六勝行即是禪法的定型文句。「定型意為單位長度或意思的固定化。」「文句意為佛典的內容和字句。」參：越建東（2007，頁45-47）。四種禪那的禪支，可查：CBETA, N07, no. 4, p. 297, a1-5。

<sup>35</sup> 主流教禪者雷瓦達曾說：「當你知道你的心在造惡時，請你養成一種習慣，改變你的心念，將心投向另一個善的所緣，取代原來的不善所緣。……這是我們要訓練自己去做的，它不會自動發生。如果你沒有正念，那就不可能的；如果你有正念，那就有可能投向善的所緣。」

教禪文本會出現於五種情境之中：文字性書籍、佛法開示、佛法問答、密集禪修營引導、小參情境。引導內容是密集禪修營的首日的教禪文本。筆者的博士論文第三章中，曾統計分析密集禪修營首日的入出息念引導內容，發現大禪師與其七位主流教禪弟子與三位非主流教禪弟子開示的語句中，可歸結成九種語句屬性：A 連續性的身心指引步驟、B 譬喻式的指引、C 不應做之事的指引、D 身心指引步驟的解釋、E 輔助方法、F 世俗生活或勸勉、G 經論教理背景、H 果位證悟、I 道場禪修規矩。不過，大禪師的引導內容之中，A至D語句屬性佔全文比率高達97%。但是非主流教禪弟子出現E至I的語句屬性比率很高，反倒A至D比率低於50%，甚至只有佔3%。有二位主流教禪弟子培育了無數已獲證禪那的學禪者，他們與大禪師的引導內容比對之後，三者的相似度高達九成。二位主流教禪者引導之語句屬性同樣皆集中於A至D。可見真正發揮禪修引導功能的語句屬性是A至D。不過，本文的教禪文本是依於《入出息念經》的佛法開示情境，屬於廣版的教禪文本，包含G與H。

由於大禪師已經教導無數成功獲證禪那的禪修者，可知大禪師的教禪文本應是發揮禪修引導功能的有效文本。接下來，依照大禪師教禪文本的語句屬性來分析。顯示於本文教禪文本的語句屬性可分為三大類：

- (1) 第一類置於正文，它們是屬於A連續性的身心指引步驟，也是心應該反覆憶念的對象。
- (2) 第二類置於注解，以「ASR解說」（略：ASRE）表示之，屬於B譬喻式的指引與D身心指引步驟的解釋。這

些語句是輔助理解A語句屬性，加強修習入出息念的意願，但是B與D不是需要反覆操作的對象。

- (3) 第三類置於注解，以「ASR提及不應做之事」（略：ASRN）表示之，屬於C不應做之事的指引，這類語句是排除會干擾培育入出息念定力的操作方式。

嚴格來說，A是內心如理作意、反覆憶念（正念）、全心投入的所緣或採取的具體禪修行動。理由是佛陀教導的法所緣，需要經歷聞、思、修三個過程，之所以最後能夠成熟「修所成慧」，正是來自於高強度、反覆憶持於善法所緣。若未曾如此反覆修行，將長期停留於聞與思的階段。止禪階段中，正念的所緣是「概念法」，不是「究竟法」。BCD屬於解釋型語句，加強說明禪修目標為何以及應該採取何種行動加以配合。

小參情境中，ASR的第一類語句即A語句屬性，它們同樣會出現於教禪者口頭上的禪修指示之中。當學禪者接受該禪修指示後，成為內心作意並反覆憶念的所緣。如此一個接著一個的連續性步驟正是培育深度禪定的「因」。教禪者根據學禪者敘述的身心狀態，給予適當的禪修指示。否則初學者不知道內心應當如何運作。例如：不知心持取哪一個所緣；不知練習現在的步驟抑或是移至下一步驟。具有禪定經驗的教禪者，才能清楚掌握心識變化的歷程。善巧的教禪者從ABCD四者中，抉擇A語句屬性變成單一口語指示，足以引導學禪者真正培育修所成慧。因此教禪者的指示越簡單、越單一，越能夠引導學禪者完成該所緣的修所成慧。除非學禪者提出疑問，教禪者才回覆BCD的解釋型語句。大禪師曾說：「小參時，教禪老師的禪

修指示形同講話。若說明太多，反而會干擾禪修者的心。」(2011)因此長年來，小參情境時，大禪師只會使用A語句屬性。如此將大幅減少學禪者內心作意於太多所緣。一旦安穩專注於單一目標，心將伴隨強而有力的定力。<sup>36</sup>

如帕奧禪師述：「《清淨道論》只是概要式、切中要點闡釋禪那的修習方法。……容易有誤解，尤其是禪相與如何真正修習禪那的部分。」<sup>37</sup>因此，本文將禪修的修習要點鋪展開來，依序說明之。以下基於線性歷程的觀點，區分為準備期與正修期，顯示大禪師教導入出息念的連續性步驟。

### 第三節 培育入出息念定力的準備期

帕奧禪師對於入出息念止禪階段的教禪文本，本節與下一節依於學禪者視角，茲區分為準備期與正修期二大階段。《清淨道論》滙整《五部尼柯耶》述及的止禪業處共有四十種，不同業處可達到的定力頂峰各異，入出息念禪法可達色界第四禪那。<sup>38</sup>從初學一直到獲證入出息念第四禪，不同禪修

---

<sup>36</sup> 心在同一剎那，只會持取單一所緣，一境性心所屬於遍一切心的心所。

<sup>37</sup> Richard Shankman (2008, p.174) .

<sup>38</sup> 四十業處為「十遍」、「十不淨」、「十隨念」、「四梵住」、「四無色」、「一想」、「一差別」。十遍處可達四無色禪，表示十遍處的定力頂峰是第八定（屬於無色界的非想非非想處定）。葉均譯，《清淨道論》，頁111-2。緬甸禪修傳承中，為了保護定力，經常教導四種業處，稱為「四護衛禪」（修習法見《親知實見》，頁131-149）：「佛隨念」（*Buddhānussati*）、「死隨念」（*marañānussati*）、「慈心觀」（*mettā*）、「不淨觀」

者所花費與經歷的時間天差地別。依筆者於實地田野調查所見所聞，短則數分鐘，長則數年，甚至終其一生也未能達到定力頂峰。<sup>39</sup>部分禪修者於坐禪時，心持續持取紛雜的各種對境，因而心同樣呈現散亂狀態，此意味著心力不足以穩定長時間練習「正念於入息與出息」，此種情況下，大禪師退回至教導「數息」(counting method)，促使禪修者得以平息散亂心。

筆者長期記錄的教禪者禪修指示中，不管禪修者曾經練習入出息念的時程多長，只要在自然呼吸狀態下，無法清晰知道「入息、出息」，也就是難以持續達到 20 分鐘，此禪修狀態即是本文指出的入出息念準備期。本文略去《入出息念經》開頭的說明段落，首先大禪師為了增長禪修者對於入出息念的信心與興趣，先闡釋入出息念的特點，再者說明如何調整身與心，接著解釋數息的具體方法。筆者採用列點方式，依序顯示入出息念止禪教禪文本，屬於禪修者正在準備期的引導語句：

### (一) 闡釋入出息念的特點

---

(asubbabbhāvanā)。前二者的定力頂峰是「近行定」，後二者可達初禪。如前的例子可知，止禪四十業處的定力頂峰經驗並非全都相同。

<sup>39</sup> 覺音尊者述及十遍處能否成就禪那，其中說明無法證成禪那的人，包括：具足業障、具足煩惱障、具足異熟障（無因或二因結生）、無信、無願、惡慧、不能抉擇可達聖道聖果的善法者。參葉均譯，《清淨道論》，頁 175-6。

1. 入出息念是四十種止禪業處之首，是一切佛陀、部分獨覺佛、聲聞弟子證悟涅槃的近因，同時亦是獲證聖道聖果的近因。於佛陀時期，大部分的比丘皆是修習入出息念而證悟。<sup>40</sup>
2. 具有「大丈夫想」(Mahāpurisavitakka, DN 34)：原本「大丈夫」意指未來佛(大菩薩)、未來獨覺佛、未來聲聞大弟子這類的大丈夫可以成就入出息念的禪法。由於修習入出息念的過程中，心會越來越平靜，氣息將變得越來越微細。<sup>41</sup>心必須具備非常強的「精進」、「正念」與「正知」。<sup>42</sup>〔所以稱為大丈夫想〕
3. 入出息念具有五種功德：我們依照佛陀所教導同樣的入出息念方式加以禪修，如此的入出息念定力具有五種功德——「寂靜」、「殊勝」、「純粹」、「樂住」、「止息不善惡法」。<sup>43</sup>

---

<sup>40</sup> 這是大禪師引用《注釋書》所述。ASRE：當你真正成功修習入出息念，將明白這句話的意義。只要一或二分鐘安住於入出息，立刻可以享受到那份寧靜的狀態。尤其是達到初禪、二禪、三禪、四禪，它就是讓你內心獲得寂靜的近因（基礎）。修習至入出息念第四禪時，將成為觀禪的足處（近因）。當直觀名色的無常、苦、無我三相時，較容易證悟涅槃。

<sup>41</sup> 入出息念與其他止禪業處不同。當定力越深時，其所緣越加微細，所以剛開始修習入出息念不容易成就深度定力，它算是比較困難的止禪業處。參：《趣向涅槃之道》英譯初稿 (Vol.1, p. 253.)

<sup>42</sup> 大禪師依據《清淨道論》的說法。《律藏》的記載著，先「出息」，再「入息」。《經藏》記載著，先「入息」，再「出息」。入出息念的止禪階段，起初持續知道（繫縛之意）入息與出息，即是正念於入息與出息。清晰知道入息與出息即是有正知（智慧）於入息與出息。

<sup>43</sup> ASRE：入出息念不像「不淨觀」。以不淨的屍體為所緣，剛開始會感到不舒服而難以平靜，需要等到「初禪」，才轉為清淨。但，入出息念的所緣

4. 入出息念可獲證大果大利：《入出息念經》云：「比丘們！當培育與修習『入出息念』，它將獲得大果報與大功德。當培育與修習『入出息念』，將圓滿『四念處』。當培育與修習『四念處』，將圓滿『七覺支』。當培育與修習七覺支，將圓滿智慧與解脫。」<sup>44</sup>在佛陀的僧團中，比丘們每日生活中皆是反覆修習「四念處」，以「五根」為基礎而修習四念處。五根增長而成為「五力」，將平衡「七覺支」。終究圓滿「八正道」與證悟涅槃。

## （二）正念於入出息的準備期

### 步驟 1 身的準備

找一個適合禪修入出息念的地點，如同森林裡、樹下、僻

---

從頭至尾皆是清淨的，它從一開始坐下來覺知入出息的每一刻，心都感到平靜。每一個階段，禪相從灰色、白色、轉變到淨色，沒有不淨的。它的禪支也是清淨的。入出息念禪法原本就是「寂靜」與「殊勝」，當你看著禪相時，心會生起樂受與平靜。它不需要等到達到禪那後，才感到殊勝。從一開始禪修、見到禪相、見到智慧之光的整個過程，皆是殊勝。也不需要額外增加其他方法〔所以是純粹〕。筆者按：此五項功德的教法出自《相應部》。Cf.《清淨道論》，頁 268-270；《智慧之光》，頁 47-50。

<sup>44</sup> 筆者按：由這段可知，單憑入出息念禪法就可以貫穿「四念處」、「八正道」。意為修習入出息念可以成就一切止觀禪修的利益，獲證大果大利是指獲證四道四果的聖者之流。此段經文筆者譯自：Bhikkhu Bodhi trs., *A New Translation of the Majjhima Nikāya* (2001, p.943)。

靜處。<sup>45</sup>此處，安靜的條件顯得很重要，因為聲音是入出息念的敵人。<sup>46</sup>最好以坐禪方式，盤起雙腿，不一定雙腳交疊在一起，二隻腳可以一前一後平行擺放，只要保持背部與腰部挺直，心正念於入息與出息。<sup>47</sup>

---

<sup>45</sup> ASRE：就如同一隻豹要抓取獵物時，牠會躲在樹上或草叢裡等待。禪修者走到佛陀所指定的三類處所禪坐，容易獲得成就。因為三種處所是證悟四道四果的「親依止緣」，意為強大的支持力量。

<sup>46</sup> ASRN：若不遠離各種馬、琴、車等聲音，很難成就入出息念禪那。因為聲音是禪定的敵人。若聽到聲音，表示已經離開了禪定的狀態。為了安穩地入定，需要居住在沒有聲音的地方。不應該在禪定時，聽到任何人聲、馬聲等。初學者聽到一點點聲音，容易立刻中斷禪定，因此，遠離聲音的森林是修習入出息念禪那的基礎。

<sup>47</sup> ASRE：初學者過去的心，全都落在眼、耳、鼻、舌、身、意根的六塵之上，心一開始並不習慣安放於入息與出息之上。置身於森林、樹下、安靜處，如此將不致於遇到許多貪愛的所緣，生起不善心。例如：不滿意的心或是喜好聽歌、吃美味食物、穿柔軟舒服的布等。依《清淨道論》作譬喻，第一個譬喻：心猶如未馴服的牛，入出息念像是道路。一開始，牛雖然套上牛車，仍不願意好好地往前直走。當牛看到道路以外的事物，容易被吸引而東遊西盪。第二譬喻：心如同一頭未受訓練的小牛，入出息念像是柱子，正念如同繩子。小牛需要靠繩子牢牢地栓緊在柱子之上。只有心具有正念之時，才能完全繫縛在入出息念。如此，心將逐漸平靜下來。如同小牛無法離開柱子時，最後會在柱子旁邊，沉睡下來一樣。初學者的正念需要強而有力，心才不會離開入出息念。否則正念不強，心則會跑到其他貪愛的所緣之上。當我們的心像小牛被綁在固定在柱子上之後，心自然而然會出現禪相。當禪相出現時，心可完全穩固在所緣之上。筆者按：主流教禪者會教導，雙腳一前一後平放。非主流華人教禪者提倡雙盤或單盤。



## 步驟 2 心的準備——入息、出息、接觸點三法

心正念於何處？心從鼻孔下端、嘴唇上端的區域中，找到氣息進出的明顯處（接觸點；phuṭṭhokāsa）。<sup>48</sup>心只是等待在接觸點之上，輕輕注意在那個位置之上的〔先〕入息與〔後〕出息。<sup>49</sup>心專注的對象是氣息本身，不能專注於氣息碰觸的皮膚之處。<sup>50</sup>

---

<sup>48</sup> ASRE：猶如鋸木頭時，工人是看著鋸子，而不是看著木頭。工人的眼睛不會隨著鋸子往左往右，而是緊緊盯著鋸子與木頭接觸的地方。換言之，只要專注地看著鋸木時，鋸子與木頭二者碰觸的位子上，這樣地等待入出息。眼睛不需要隨著鋸子，擺頭往前或往後。人只是站在那個位子上，觀看著碰觸的位置一般。努力地讓心穩定在位置上，只是專注於入出息。筆者按：2016年，主流教禪者古瑪拉禪師（U Kumārābhivamsa Sayādaw）的接觸點禪修指示：「心在單一側鼻孔內側，進去一點點的位置，與皮膚有一點點的距離地方，心不可緊貼皮膚。心只是停留在氣息進出最明顯的點的上方，並且自然放鬆地知道入息與出息的進與出。」

<sup>49</sup> ASRN：（1）不要注意四界的特相（硬、粗、重、軟、滑、輕等十二種特相）。因為入出息是屬於風界的心生色法（經過色業處辨識後，將有九種色法：地、水、火、風、色、香、味、食素、聲音）。若是專注特相（自相），會變成修習四界差別，而不是入出息念。（2）不能專注「共相」（無常、苦、無我），意即不要覺知於「入息是無常」，或不要覺知「出息是無常」，因為這不是佛陀在這個〔止禪〕階段，所指的入出息念應該修習的道路。（共相是指過去、未來、現在的五取蘊是無常、苦、無我。）

<sup>50</sup> ASRN：在《清淨道論》中，提及心安住於入出息進出時，在氣息的接觸位置之上，清楚覺知入出息，如此才能真正圓滿入出息念的修習。若是將心放在頭上；或身體的其他部位之上，不可能成就入出息念的「安止定」。筆者按：接觸點、入息與出息是入出息念禪法的三法，三者缺一不可。接

### 步驟 3 心的準備——數息

若是心不能專注於入出息，修習者需要先換成數息，<sup>51</sup>讓心安靜下來。初學者可以採用默念數數字的方法：「入息與出息，數 1」、「入息與出息，數 2」、一直持續到「入息與出息，數 8」。不斷反覆「從 1 數至 8」。一直到心逐漸穩定下來，不至於散亂至他處。一般毫無禪修經驗的人，大約需要經過半小時或一小時後，心才會感到平靜。<sup>52</sup>

## 第四節 培育入出息念定力的正修期

當禪修者能夠克服「五蓋煩惱」(pañca-nīvaraṇāna)，之

---

觸點的說明，乃是為了讓心定位於鼻腔內並且固定於氣息進出的位置，但是心真正覺知的對象是入息與出息。多位華人譯者翻譯：「心在『人中』一帶找尋接觸點。」這不是正確的口譯，因為中醫的「人中」位置之上，毫無氣息進出，此是華人文化造成的誤譯，它導致許多華人實修上的困難。由於每個人的心是隨著語意而指向某處，因此正確知道此三法，才是入出息念止禪階段的如理作意。請參拙文博論第四章第二節與第六章。

<sup>51</sup> ASRE：所數的數目字，數字不少於 5，也不要超過 10。因為若是少於 5，心很難穩定下來。若是超過 10，則會變成在數數字。Cf. 本文頁 8-9 以及《顯正法藏》(頁 3)：「對於雜念紛飛，不能有片刻時間安心於氣息的人，可以嘗試用數息的方法來幫助，讓心專注於入出息。數息的注意力在氣息，而不在數字。因為數字只是輔助工具而已。持續數息，直到心情平靜〔為止〕。」

<sup>52</sup> ASRN：有一種不適當的數息方式。有些禪修老師教導學生在頭上數著 1 至 8，接著在肩膀、手、腳等部位，再數 1 至 8。也就是在每個部位都憶念數字 1 至 8，也就是心停在各部，並且堆著數目。這種不當的方法，將導致心頻頻散亂在外面。

後，將可以大幅降低散亂心出現的頻度，並且具備足夠心力持取「入息、出息」作為持續禪修的對境。此時才開始進入實修《入出息念經》或《大念處經》所記載的「正念於入息與出息」等止禪四事，意為能依序持取入出息、長短息、全息、微息四類呼吸作為所緣。若是心具備熱忱、正念與正知時，足以一一辨認、了知四事的差別，並且隨之安住四事各自步驟的呼吸所緣持續一至三小時，心逐漸保持穩定不動於該所緣，如此心隨之依序呈現越來越強的定力以及顯現越來越明亮的禪相。以下分為未得「安止定」(appanāsamādhī)、接近安止定與進入四種禪那（初禪至第四禪）三部分，列點帕奧禪師對於禪修者進入正修期後的教禪文本文句：

## （一）未得安止定

### 步驟 1 正念於入出息的基礎——入出息

心清楚覺知氣息通過鼻孔周圍，心不跟隨氣息進入身體裡面或跑出身體外面。<sup>53</sup>你只是單純覺知入息與出息。採用輔助方式，於入息時，心中默念「入—入」；於出息時，心中默念「出—出」。如果可以持續沒有雜念、穩定在入息與出息達到 10 分鐘，你再決意成 20 分鐘、30 分鐘。心中作意設定一個目標——“願我的心穩定在入出

---

<sup>53</sup> ASRN：如《無礙解道》所述，不管心的所緣「在內」或「在外」，皆不會成就入出息念。若你們努力專注於呼吸時，心一開始會到處亂跑，禪定難以生起。

息達到半個小時”，如此藉由伴隨「決意」(adhiṭṭahati) 來完成目標。「決意」方式可以應用於每一種禪法。如果決意的目標達成了，再延長至 40 分鐘、50 分鐘、1 小時。這個階段，當心無雜念安住於入息與出息達到一個小時，表示已經成功完成第一步。再來就可以容易地往前走。換言之，你的正念必須穩固於入出息至少達到一小時，並且持續二座或三座坐禪的時間。達到後，再開始修習下一步——長息與短息。

## 步驟 2 入出息念培育定力——長息與短息

從鼻孔或上唇之上，覺知「入出息是長」或是覺知「入出息是短」。長短的意思指每一次入息或出息的時間長度。<sup>54</sup>長の入息與出息，呼吸較慢；短の入息與出息，呼吸較

---

<sup>54</sup> ASRE：入出息的長短是「概念法」，不是「究竟法」。我們要特別記住這句話。以長、短息的概念來禪修，將出現禪相。需要知道禪相本身也是一種概念法。入出息念這種禪修業處是依於呼吸或禪相的概念法來修習。在概念法中，有長有短。但是，在究竟法中，則不分長短。入出息念的所緣，僅僅是一種概念，它不是指風界的長短。有人錯誤認為「長短」之意是指「風界的長短」。並非如此。長短之意只是指呼吸時間的長短。當某個對象具有形象時，我們才可談論它的長或短。可是風界本身是究竟法，組成風界的每個小單位都不具有形象。在此，入出息念是修習止禪的道路，它屬於「概念法」。若是直接修習入出息的無常、苦、無我三相，這是將概念法當成究竟法來修習，不是佛陀所教導的入出息念止禪。若想達到入出息念禪定的目標，必須依於佛陀的方法。當然不是說，我們不能以入出息修習風界。若是透過入出息作為所緣，也可以修習「四界差別」。但是，現在必須依照入出息念經的方法與規則來修行。如同《無礙解道》所述，

快。但是，不可以刻意將呼吸變慢或變快，應當保持自然地呼吸。你所應做的事——只是單純覺知呼吸而已。心中可以默念：「入一出」、「入一出」，但是不要默念「入出一長」或「入出一短」，意思是專注於氣息時，只是附帶覺知氣息經過鼻孔接觸點的時間長短。<sup>55</sup>我（帕奧禪師）的教禪經驗裡，禪修者熟悉於長、短息這個階段的訓練後，大多已有些微定力並且會出現禪相。<sup>56</sup>通常可以專注於練

---

修「身念處」的入出息念是為了培育禪那。因此佛陀講述《入出息念經》，主要是為了“未獲禪那的人”而講述的修行方法。

<sup>55</sup> ASRN：如果「入息長」及「出息短」維持一段時間，你的身體將會慢慢地“向後傾斜”。如果「入息短」及「出息長」維持一段時間，你的身體將會慢慢地“向前傾斜”。此時氣息顯得不平順而無法圓滿定力。你不應在一整座內，完全不理會“入出息長短不一”的問題，而是應該平衡入息與出息的長短。因為真正的入出息，應該是入息與出息二者的時間都相同。若是禪修者只能觀察到入息三秒，出息只觀察一秒，表示專注力不夠，才會感到入出息有長有短。若是專注力足夠時，則可以觀察到全息。當確定入息與出息都可以清楚觀察到全息時，表示入、出息的長短，二者已經自然平衡而相同了。

<sup>56</sup> ASRE：若在長、短息時，可看到禪相，則是過去世有波羅密的禪修者。此時所見的灰色（預備相）、白色（取相）。可持續一或二小時在禪相上，「禪支」會變得明顯，一開始會依靠「尋禪支」（*vittaka*）。若是進入這種狀態時，感覺坐於空中，身體感到輕鬆。有的禪修者會報告，我在天空飛一樣。筆者按：2013年，我曾向大禪師如此報告，心好像飛衝到天上。大禪師：「很好。但這個階段，心的目標應該只有入出息，心應該再回到入出息。」

習長、短息二小時之後，再訓練下一階段的全息。<sup>57</sup>

### 步驟3 入出息念培育定力——全息

修學正念入出息的全息時，必須清清楚楚覺知「前、中、後段」（全息）的氣息。當氣息平靜下來，同時身與心也會平靜下來，這時可能覺知不太到自己全部的氣息。當查覺到氣息不見時，容易過度用力地呼吸，這是錯誤的修習方法。因此，修習入出息念過程中，自然逐漸平靜才是正確的。若是於長短息階段，沒有見到禪相，再修入出息的前、中、後段。若是修學入出息的前、中、後段，仍然沒有任何禪相出現，不應該再往下一階段修習。因為假如穩定覺知氣息的前、中、後段，一定會出現禪相。<sup>58</sup>

前面步驟1、2的階段，心僅具有足夠「正念」，便可以持續修習下去。但是，進入步驟3，必須再加上「精進」與「智慧」，才可能清晰覺知每一個人息與出息的前、中、

---

<sup>57</sup> ASRE：《無礙解道》中，修習長短息階段時，可能見到禪相。但是，在《入出息念經》之中提及，必須繼續修習接下來的二個步驟，即是入出息的全息與微息。

<sup>58</sup> ASRE：全息時，應該會有如坐在空中的狀態。若是沒有這種狀態，表示還未達到真正的全息。當修學全息，「五禪支」有力量時，此力量促使禪修者進入「輕安」狀態。尤其「喜禪支」顯得很強，身與心的煩惱完全消失。不會再想到我兒子還沒回來、房門還沒關等，這類擔憂都不會再生起。換言之，這類的熱惱之事都會一一冷卻下來。心呈現十分平靜、寧靜的狀態。一個人若有擔憂，猶如坐在椅子上，不停搖動椅子而發出咯吱、咯吱聲響。可是心很平靜的禪修者不會如此，他會平穩安靜坐在椅子之上。筆者按：若是無法覺知到全息，必須練習到清楚知道全息為止。

後段。<sup>59</sup>佛陀教導「修學」(sikkhati)意為覺知入出息的前、中、後段，此是為了圓滿戒、定、慧三增上學。處於全息階段，更需要成熟與平衡信心、精進、正念、正定、智慧等五根。<sup>60</sup>若是在這個階段呼吸變得越來越微弱，甚至呼吸若有似無，表示可以開始進入下一個微息階段。<sup>61</sup>

---

<sup>59</sup> ASRE：由四個帶領的心所，將促使禪修得以成功，即是「善欲心所」、「決意心所」、「精進心所」、「智慧心所」。

<sup>60</sup> ASRE：在第一、二的人出息與長短息步驟中，佛陀還沒有提「修學」。可是，為了進一步見到禪相，到了第三步驟才開始教導「修學」的解釋。之前的二個步驟，只是付出努力，而從第三步驟起，才可以真正開始圓滿戒定慧三學。前二個步驟只是在練習覺知入出息，從第三步驟起，必須培養更高的智慧，才能看到入出息的前、中、後段。第一、二步驟，巴利文使用現在式。第三、四個步驟的前、中、後的全息與微息，巴利文使用未來式。(Cf. 本文頁 8-9) 在前二個步驟中，心僅僅具備正念便已足夠，然而修習入息與出息的前、中、後三段，則需要加上「精進」與「智慧」，才能清晰覺知每一個氣息的前、中、後的所有狀態。參：《趣向涅槃之道》英譯初稿 (Vol. 1, p.6)。

<sup>61</sup> ASRE：若在正修期第一步驟的入出息階段，發生呼吸消失了，表示定力基礎不夠穩定，應該再退回數息階段。筆者按：若是覺知全息時，連續一小時，而禪相仍未出現，應決意使氣息變得微細平靜。四個因素來自於《清淨道論》的說法。讓氣息平靜的因素：(1) 思惟 (ābhoga)，即意念轉向氣息而有意達到平靜下來的效果；(2) 專念 (samannāhāra) 即是持續反覆保持於氣息而有意達到平靜的效果；(3) 作意 (manasikāra) 即讓心導向於所緣而知道氣息，決定讓氣息平靜；(4) 省察 (paccavekkhaṇa) 是指省察氣息，使它變得清晰，而達到讓氣息平靜的效果。參：《親知實見》，頁 68-70。

#### 步驟 4 入出息念培育定力——微息

上坐一開始，先行快速練習步驟 1 至 3，當氣息變得微細時，表示可以練習微息階段。當感到呼吸不見時，容易用力吸氣。心倘若精進過度，也會過度吸氣，如此反而導致心變得不穩定。氣息若不明顯時，無需努力找回氣息，也不是離開座位找人詢問，心應持續專注在微息之上。若是氣息停止了，內心立即思惟「只有七種人沒有呼吸」<sup>62</sup>。心只要停留在「最後一次氣息進出的接觸點之上，靜靜等待微息再度出現」。此刻，明亮禪相將會再次出現。但是，一開始的禪相仍不穩定，容易消失，心不適合立刻投入於禪相。

### (二) 接近安止定與進入四種禪那

心必須練習到自然安住於明亮的「似相」(paṭibhāga-nimitta) 達到 2 至 3 小時，至少連續 3 座。你將達到「近行定」(upacāra-samādhi) 或「安止定」。近行定乃是〔在進入禪那<sup>63</sup>之前〕非常接近禪那的定；安止定則是真正「禪

---

<sup>62</sup> 只有七種人沒有呼吸：死人、胎兒、溺水者、悶絕休克者、入第四禪者、入滅盡定者(nirodha-samāpatti)和梵天人。禪修者應省思自己不屬於七種之一。你一定有呼吸，只是由於正念不夠強，不足以覺知氣息而已。參：《親知實見》，頁 70。

<sup>63</sup> 具有「禪那」時，表示心處於完全專一的狀態。《清淨道論·第三品》解釋為：「使心與心所平等、平正、不散亂、不雜亂地安住於單一對象中。」描述禪那中的心是：「寧靜、清淨、透明、已培育、沒有邪惡、柔順、堪



那」的定。<sup>64</sup>〔筆者按：於 2015 年起，大禪師不但訓練禪修者，檢查禪相是否經過預備相（parikamma-nimitta）——呈現灰色；取相（uggaha-nimitta）——呈現白色；似相——呈現淨色，三者必須依序生起轉變。此用意促使禪修者的定力更加穩固。進入微息階段後，新增設如下步驟：

（1）至（4）<sup>65</sup>：

- （1）正念於微息的長短息，連續 3 小時；
- （2）正念於微息的全息，連續 3 小時；
- （3）氣息與禪相完全融合，連續 3 小時；
- （4）心投入明亮淨色的似相，並且穩固安住於似相，達到 3 小時，同時保持毫無雜念〔筆者按：心未曾離開似相，才能毫無一絲雜念。2018 年，這個步驟的訓練環節，大禪師甚至訓練西亞雷達到 5 小時，訓練比丘達到 7 小時。〕

〔筆者按：經滙整大禪師與其多位教禪弟子的初禪至

---

能、堅定、沉著不動的。」顯示禪那心具有強盛的生命力。禪那通常指四色界禪，有時也包括四無色界禪。參：《如實知見》，注 34。

<sup>64</sup>《親知實見》，頁 74。

<sup>65</sup>《親知實見》同樣述及此段，頁 73，注 93。中譯注：「帕奧禪師原先教導，如果出現在接觸點上的禪相已經穩定，並且禪相就是氣息，氣息就是禪相時，即可將心從氣息轉移到禪相，只是覺知禪相。2015 年開始，……細化了入出息念的教學。」筆者按：這個注解的表達不夠精準。因為氣息與禪相是自動融合，心不是刻意從氣息轉移到禪相。禪相是氣息的色彩，乃是隨著深度定力而自然而然在同一位置現起。

四禪要點，在此分析：入出息念正修期的四個步驟乃是尚未生起安止定之前的訓練，它們皆是入出息念的「因」。若是禪修者跟隨第一至四事的禪修指示，一一徹底完全做到，意門必會現起清澈、明亮、閃耀的禪相（似相），同時證得入出息念初禪的安止定。「似相」是達到「安止定」的定力象徵，因此只有真正進入「安止定」之時，意門才會現起穩固的「似相」。<sup>66</sup>換言之，若是生起的禪相狀態是「預備相」（灰色）與「取相」（白色），表示定力尚未成熟為初禪。<sup>67</sup>為了確定禪修者是否進入初禪的安止定，大禪師設立三個評估定力的標準——檢查「有分心」、「似相」與「五禪支」，相當於檢驗入出息念訓練的「果」，它是本文所指入出息念達到定力頂峰經驗，即是「禪修實踐效力」。

### 步驟 5 確認達到初禪

於 ASR 中，大禪師沒有明顯提及檢查有分心等。不過，據台灣覓寂尊者口述：「1995 年，大禪師已教導禪修者『檢查有分心』。」1998 年，大禪師赴台灣禪修營

<sup>66</sup> 不同的人會出現不同的禪相，可能如棉絮；紅寶石、明珠、花環、月亮、太陽等。參：《親知實見》，頁 71。據《清淨道論》所述：禪相是由「想心所」產生。

<sup>67</sup> 悉達拉禪師是在毛淡棉總院早期的主流教禪者之一，他清楚指出：「無利益的禪相（假的禪相）：光線昏暗、不穩定搖晃的光、範圍太廣的光、在遠方的光、綠紅藍白等不斷改變顏色的光。這時候行者不可以追隨著光，必須繼續以念力與精進力專注於氣息。」參：悉達拉禪師著，明德比丘；釋祖道合譯（2019，頁 26-27）。

的開示中，述及辨識有分心、辨識似相、檢查五禪支。這三者皆是為了讓禪修者自行確認是否已經進入初禪的安止定。<sup>68</sup>以下依《如實知見》所述：

心持續地專注於似相一小時或兩小時之後，你應嘗試辨識心臟裡「意門」（有分心，bhavaṅga）生起的部位，也就是「心色」<sup>69</sup>（心所依處，hadayavatthu）。有分心是明亮清澈的；註釋中說，有分心就是「意門」（manodvāra）。若如此一再地修行多次，你將能辨識到依靠「心色」而生起的「意門」（有分心），以及呈現在意門的「似相」。能如此辨識之後，你應嘗試逐一地辨識「五禪支」，一次辨識一禪支。持續不斷地修行，最後你能同時辨識所有五禪支。五禪支是：「尋」（vitakka）：將心投入於似相；「伺」（vicāra）：保持心持續地投注於似相；「喜」（pīti）：喜歡似相；「樂」（sukha）：體驗似相時的樂受或快樂；「一境性」（ekaggatā）：對似相的一心專注。五禪支整體合起來

---

<sup>68</sup> 瑪欣德尊者寫道：「帕奧西亞多說過，他從不印證任何禪修者，他只是依照巴利三藏及其義註來指導和檢查禪修者。沒有太多的個人經驗，也沒有太多的神秘成份，這樣的禪法才更加可靠。」（瑪欣德尊者，《阿毗達摩講要（下）》，頁 331。）

<sup>69</sup> 色法依照生起的原因分為四類：「業生色」、「心生色」、「食生色」、「時節生色」。心依附的處所即「心所依處」，心所依處的色法稱為「心色」，屬於業生色。它是存在心臟血液裡的色法，能作為境界與意識界生起時的依靠處。心色與心生色二者具有不同生起的因。

即稱為「禪那」。<sup>70</sup>

以上是指氣息與明亮禪相無法分開，也就是生起穩固的似相之後，才會指示「檢查有分心」。<sup>71</sup>

於 2013 年，筆者接受大禪師三個檢查有分心的教禪指示，摘要如下：心穩定安住於似相三小時之後，大禪師如上指示在心臟部位檢查是否看得見有分心。它像是一面鏡子，只檢查一或二秒鐘，否則心臟會有些疼痛。當禪修者報告正確的有分心狀態後，大禪師指示至有分心辨識出來似相。當確認有分心與似相二者的狀態與關係後，指示檢查初禪的五禪支。先辨識禪那心的各別五個禪支。下一次，接受指示同時辨識初禪的五個禪支。不過，剛練習進入初禪階段時，不應花太多時間於「辨識五禪支」而是讓心保持長時間安住於初禪之中，並且不費力、持續三小時安住於入出息念安止定。出定後，心到意門輕輕辨識一次全部的五禪支。

### 步驟 6 訓練初禪至第四禪的「五自在」

以下說明，依照《如實知見》，歸結如何練習初禪的五自在：

(1) 轉向自在：能夠在出定之後辨識諸禪支。

---

<sup>70</sup> 《如實知見》，頁 17。

<sup>71</sup> 筆者按：對於華人禪修者稱這個步驟為過關，西方禪修者說是 pass。站在教禪者的角度，使用檢查的意思，主要用意是給予禪修者自行評估定力程度的標準，但是並不是像考試一樣，也不是教禪者以神通力檢查學禪者。

- (2) 入定自在：能夠在任何想入定的時刻入定。
- (3) 住定自在：能夠隨自己預定的意願住定多久。
- (4) 出定自在：能夠在所預定的時間出定。
- (5) 省察自在：能夠辨識諸禪支。<sup>72</sup>

當極為熟悉初禪的五自在後，再練習進入第二禪。練習進入第二禪前，首先以似相為所緣住定初禪 3 小時。出定後，思惟初禪的缺點與第二禪的優點，也思惟初禪的「尋禪支」與「伺禪支」較為粗劣，較接近五蓋。作意去除尋、伺二禪支，只願意留下「喜禪支」、「樂禪支」、「心一境性禪支」，心至有分心確認是否只剩下「喜」等三種禪支。第二座練習第二禪時，似相為所緣「住定」於初禪 2 小時 55 分鐘/第二禪 5 分鐘。第三座練習「住定」於初禪住定時間 2 小時 40 分鐘/第二禪 20 分鐘，如此類推。

由第二禪（喜、樂、心一境性）轉向第三禪（樂、心一境性），練習第三禪的五自在；第三禪轉向第四禪（捨、心一境性），練習第四禪的五自在。四種禪那的每一禪那的五自在皆需要練習最短 3 天（或是練習到禪修者自己滿意為止）。最後進入第四禪時，呼吸將完全中止。<sup>73</sup>未來，每天盡可能安住於第四禪的時數越長越好。<sup>74</sup>筆者按：〔八

---

<sup>72</sup> 《親知實見》，頁 83。

<sup>73</sup> 《親知實見》，頁 83-85。

<sup>74</sup> 筆者按：2013 年，筆者在毛淡棉總院，接受主流教禪者雷瓦達禪師教導如何修習入出息念第四禪，此為錄音檔的英譯中逐字稿：「首先滿意於第

年的田野調查期間，耳聞多位比丘有能力經常性連續安住於入出息念第四禪 2 天至 3 天；多位十戒尼亦有安住第四禪達十多小時。〕

## 第五節 考察「入出息念第四禪是觀禪基礎」的理由

### （一）源自《清淨道論》的定學與心清淨相應次第性

帕奧禪師為了引導學禪者朝向涅槃採取從入出息念先止後觀的禪修路徑，筆者認為此路徑圍繞禪修行動的核心句——「以入出息念的第四禪作為觀禪的基礎」，依此形成一連串的實踐行動而促使入出息念貫穿止禪與觀禪。由於筆者編排的 ASR 只限於止禪，內容不及觀禪，因此，以下將引用以帕奧禪師為名，弟子們翻譯出版的教禪書籍來說明這個核心句成立的理由。

大禪師經常引用 SN 56《諦相應》(Saccasamyutta) 的〈第一

---

三禪，至少達到 3 小時。下一座，一開始先進入初禪 5 分鐘、二禪 5 分鐘、三禪 45 分鐘。然後從第三禪出定後，省察第三禪粗劣的『樂禪支』。心傾向無樂的第四禪『捨禪支』。心憶念去除『樂禪支』，你就會專注於第四禪的寂靜，盡可能在第四禪 2 小時。從第四禪出定後，檢查有分心，你將會只見到心一境性與捨禪支。下一座起，只要在初禪、二禪、三禪各住定 5 分鐘後，再來決意住定於第四禪三小時。」在訓練初禪至四禪的五百在階段中，當時筆者曾做入定與出定的自我禪修實驗，確實可以精準控制入定、住定與出定的時間。當時禪師提及，內心設定的時間與時鐘的實際時間分秒，誤差值最好不要超過 1 分鐘，並且在專注入出息 1 分鐘之內，立即入定，如此才算是純熟的初禪。

經 定品〉說明禪定的重要性：「諸比丘，應修習定。諸比丘，有定力的比丘能如實了知，如實了知什麼？如實了知『此是苦』；如實了知『此是苦之集』；如實了知『此是苦之滅』；如實了知『此是趣向苦滅之道』。」<sup>75</sup> 由此可知，佛陀曾指出禪定具有如實了知四聖諦的功能。

這個核心句原本出自於《清淨道論》〈說隨念業處品〉：「在非村的阿練若中，瑜伽行者取此（安般念）業處已，於安般念而生起四禪。以此作基礎，思惟諸行，而證最勝的阿羅漢果，便容易了。」<sup>76</sup> 在此「安般念」即是入出息念。藉由修習入出息念的止禪方法而達到第四禪，作為「思惟諸行」的基礎。後者指涉觀禪方法，「諸行」是指「名法」、「色法」與其生起的因。若從「五取蘊」而言，名法相當於受、想、行、識四蘊的範圍，色法則是色蘊的範圍。<sup>77</sup>《清淨道論》該段落顯示先修習入出息念達至第四禪，再修習觀禪。意為採行「先止後觀」的禪修路徑，將可大大提高證悟阿羅漢果的可能性。

大禪師於《智慧之光》一書，提及：「心清淨是近行定及八定」。<sup>78</sup> 這個說法同樣出自於《清淨道論》，該英譯本明確指出：「心清淨意為八定與之相伴的近行定。在第三品〈說取業處品〉到第十三品〈說神通品〉之間，以『心清淨』為題的一

<sup>75</sup> 《親知實見》，頁 33-34。Cf. 《相應部》(CBETA, N18, no. 6, p. 301, a7-11)。

<sup>76</sup> 《清淨道論》，頁 271。

<sup>77</sup> 「行蘊」不包括色法，但是，若是行法是指名法與色法，也就是包括五蘊。

<sup>78</sup> 《智慧之光》，頁 2。

切面向，全都已經闡釋清楚。」<sup>79</sup>這段話出現在第十八品〈見清淨〉的開頭段落；其後說的整段話“stated under the heading of Consciousness”，其用意在於區分三清淨。表示「心」（Consciousness）清淨不是以「戒」為名的清淨，「心」清淨也不是以「見」為名的清淨，所以是以「心」為名的清淨，意即「心清淨」（citta-visuddhi）。此是覺音尊者為了回顧前面《清淨道論》的立論動機，該論最前面開頭處，引用一句經偈：「住戒有慧人，修習心與慧，有勤智比丘，彼當解此結。」<sup>80</sup>該經偈中所指的「修習心」的意義，之後在《清淨道論》的序論已清楚說明。「修習心」意指培育定力。因此根據《清淨道論》的闡釋，充份顯示具備定力即是表示圓滿心清淨。在此的定力是指八定以及相應的近行定，也就是限於止禪的方法。可知心清淨之涵攝範圍尚未涉及觀禪，不是指觀禪階段引生的三摩地。透過覺音尊者「三學」與「七清淨」的綱要說明，可知二種修行次第皆是依序漸進，也可看出「定學」與「心清淨」二者相互呼應。因此透過禪定獲得心清淨的因果關係，可謂相當清晰而明確。

## （二）心清淨首要禪法——從四界差別轉向入出息念的具體因素

---

<sup>79</sup> Bhikkhu Ñāṇmoli trs., *The Path of Purification*, p.679。這段對應於葉均的中譯文，語義不甚清晰，故筆者重譯之。

<sup>80</sup> 《清淨道論》，頁 1。此偈的巴利文：Sīle paṭiṭṭhāya naro sapañño, cittaṃ paññañca bhāvayaṃ; Ātāpī nipako bhikkhu, so imaṃ vijāyaye jaṭanti. (SN 1.23)。



進而如下考察：既然修習佛陀教導的四十種止禪業處皆可培育定力、達到「心清淨」，何以大禪師卻以教導入出息念為主？大禪師於 1983 至 1990 年的教禪初期，本來採用「四界差別」教導初學者，後來考量當時來寺禪修者停留時間過短，無法練習所有過程。據主流教禪者尚智禪師（U Aggañña Sayādaw, 1953-）口述道：「我初到帕奧禪林毛淡棉總院時，先學習四界差別作為心清淨的首要禪法。許多緬甸禪修者也是如此。1991 至 1992 年，由於禪修者來到帕奧禪林的禪修時程僅有七到十日。如此短的時間，大部分禪修者不足夠練習四界差別的全部過程而到達真正的『近行定』。於是大禪師開始轉向教導初學者以入出息念作為『心清淨』的首要禪修路徑，並且禪修者若是達到入出息念第四禪之後，大多數會想要居住於帕奧禪林，長期出家實踐解脫道。」<sup>81</sup>

於《智慧之光》述：「由於四界分別是以『自性法』為目標，所以不可能證得『禪那』的，只能獲得定力與『近行定』相似的『剎那定』。」<sup>82</sup>「自性法」是剎那生滅的狀態，心緣取於自性法，難以長時間保持不變動地停留於單一所緣，因此無法培育心一境性而轉變成為強大定力。縱使《清淨道論》於四十種止禪業處段落時，述及四界差別的定力，可能獲得的最高定力為「近行定」，但是這種近行定並不是前述《清淨道論》心清淨的定義：「八定以及相應的近行定」之中的近行定。這

---

<sup>81</sup> 主流教禪者尚智禪師英語訪問稿中譯，2020 年 10 月。

<sup>82</sup> 《智慧之光》，頁 7。

類八定相應的近行定是指「『安止定』前分心的『〔心〕一境性』為『近行定』」<sup>83</sup>，也就是即將生起「四色界禪」與「四無色界禪」的前一剎那定力。這種近行定的定力程度接近於安止定，它生起的「因」是來自於專注於單一所緣。然而修習「四界差別」生起的近行定，它的「因」是純粹智力持續作意「四界」而生起的剎那定。大禪師指出，這是《大疏鈔》用以解釋純觀行者的定力因而命名為「剎那定」（*khaṇika-samādhī*）。但是，它並不是真正「觀禪剎那定」（*vipassanā-khaṇika-samādhī*）。

84

大禪師沒有完全停止教導「純觀行者」的禪修路徑，從《智慧之光》的全書可看出。銜接每一個階段時，皆有顯示「先止後觀」以及「直接修觀」二條路徑的實修方法。1998年，大禪師來台灣弘法述及：「止禪法門有四十種，可以修行其中的任何一種來培育定力。對於無法決定該選擇那一種法門的人，他們應從安般念下手。大部份人可以修行安般念（入出息念）或四界分別觀培育定力。」<sup>85</sup>可知，大禪師起初教導止觀禪修時，對於初學者同時介紹二條培育心清淨的禪修路徑，一是四界差別為首，達到近行定；二是入出息念為首，達到第四禪。後來，大禪師逐漸先行教導入出息念止禪四步驟，成就初禪至四禪的禪那之後，再教導四界差別觀見「色聚」。接著修習「色業處」辨識各種究竟色法，再修習「名業處」辨識各種究竟名法。

---

<sup>83</sup> 《清淨道論》，頁 373。

<sup>84</sup> 《智慧之光》，頁 4-8。

<sup>85</sup> 《如實知見》，頁 6。

禪修者若是具備四界差別培育起來的智力與剎那定，修習《清淨道論》記載的四界差別的略版與廣版二種方法，實際教禪方式是反覆修習四界的十二種特相，這種剎那定可能足夠讓禪修者重複辨識十二種特相，達到上百、上千，或甚至十萬次。<sup>86</sup>以下說明，大禪師對於四界差別的教禪方法中，不是直接將其設定為觀禪階段，整個過程中仍是「先止後觀」的次第性修習方法。

四界差別是依於智力引生剎那定，心可見到三類所緣，分成三階段：一是全身變成猶如半透明冰塊；二是全身變成色聚；三是見到單一色聚裡的色法（不同類的色聚由不同色法組合而成）。心見到身體如冰塊與破碎成色聚，這二類所緣屬於「概念法」（世俗諦），因此在大禪師教禪系統中，整個止禪訓練中，最後一個見到的所緣，即是色聚（細分為「明淨色」與「非明淨色」），這是大多學禪者具有「剎那定」伴隨智力可能觀見的所緣。若先修四界差別，再修入出息念止禪，少數人曾經發生進入安止定的困難。一旦接近生起似相時，心容易出定作觀，穿透禪相的表相，如此只能見到生滅相的色聚（小粒子），無法長時間安住於完整的似相之上，如此難以持續培育入出息

---

<sup>86</sup>《智慧之光》，頁 6。四界差別的廣版原出自 MN 62《教誡羅睺羅大經》，簡版則在 MN 22《大念處經》。Analāyo（2011）把帕奧禪師的觀禪模式設定在「四界差別」。此說法不符合帕奧禪師所教導的實際方式。因為不管是四界差別或入出息念皆是止禪之一。於帕奧禪師教禪系統中，二種禪法皆是「先止後觀」的禪修路徑。

念一直到第四禪。此困境，不只是筆者曾有如是經驗，也有數位各國十戒尼發生過這種困難。

色聚裡的色法屬於「究竟法」(勝義諦)，禪修者若沒有再進一步修習其他禪法，達到初禪以上的定力，直接繼續修習觀禪，表示禪修者的智慧(辨識或穿透的慧力)必須更強。除了可以觀見究竟色法，還必須進一步依於剎那定觀見「究竟名法」、「因緣法」與「果報法」，否則不能進入真正的觀禪階段。然而，大禪師的禪修指導經驗中，發現僅僅單憑四界差別獲證的剎那定，可能觀見上述二類「概念法」(身如冰塊與色聚)。加上筆者於此禪修社群的八年觀察，若是沒有依其他止禪禪法，進一步獲證安止定。微乎其微的純觀行者能夠依此剎那定直觀到究竟色法，更遑論更微細的「法所緣」——究竟名法、因緣法、果報法。止觀的禪修歷程中，正是為了要透視且觀見越來越微細的法所緣，心指向的法所緣由粗至細，必須一一破除「色相續」(色聚)與「名相續」(名聚)的聚合相。<sup>87</sup>這些觀禪心的法所緣相當於《大念處經》的「法念處」，也就是佛陀教導佛弟子應澈見五蓋、五取蘊、七覺支、十二處與四聖諦的相關法所緣。

---

<sup>87</sup> 在帕奧禪師的教禪系統中，當完成入出息念第四禪後，將再陸續禪修的所緣。在此由粗至細列舉：三十二身分→白骨→色聚(明淨與非明淨)→究竟色法(四十二身分)→究竟名法(三界的名法)→觀禪的色業處→觀禪的名業處→五種緣起法→究竟名色法的生住滅三相→隨觀十二緣起的集→隨觀十二緣起的滅→隨觀十二緣起的集滅→究竟名色法的壞滅相。摘自《智慧之光》。未實修止觀者，只具有「混合眼」，五識所見僅是所有事物表面上的聚合相。唯有具備心清淨者，真正開啟「智慧之眼」(心眼)，才能見到破除後的聚合相，直觀究竟名法與色法等。

帕奧禪師道：「如果連觀禪的目標都見不到，那又怎麼能夠修行觀禪？」<sup>88</sup>極少數純觀行者不具備初禪以上的安止定，可能直接憑藉智力與剎那定修持觀禪。但是，不是禪修者具有些微定力，便可稱作「觀禪剎那定」。大禪師指出，若是禪修者未能見到個別色法、個別名法、辨識過去、現在、未來的因果與三相，如此的定力不足以稱為「觀禪剎那定」。換言之，心具備些微專注力姑且稱為「剎那定」，但是，還不夠成熟為真正觀禪階段的觀禪剎那定。若是無法於「意門」直觀上述「法所緣」，則不可能修習真正的觀禪。所謂的觀禪，乃是輪流觀見上述所有「行法」的三相——無常、苦、無我。此種觀禪才可能證悟涅槃。<sup>89</sup>禪修實踐上，禪修者仍需要獲證四禪之後，出定轉向觀禪，經過此訓練，比較容易達到真正的「觀禪剎那定」。這正是帕奧禪師跟隨《清淨道論》設定「入出息念第四禪為觀禪基礎」作為禪修行動核心句的主要因素之一。<sup>90</sup>

### （三）止禪心與觀禪心引生的智慧之光

跟隨禪修行動核心句的理由，乃是獲證禪那時，心可以自然產生光明。以入出息念為首要心清淨的禪法，心的唯一所緣是呼吸概念。由於專注力大幅提昇的緣故，促使心不停撞擊「心所依處」，自然形成無數的「心生色聚」。心生色聚本身是「極明亮的色法」(bhāsurā rūpa)，因此心隨著定力提昇，心的定力

---

<sup>88</sup> 《智慧之光》，頁 8。

<sup>89</sup> 《智慧之光》，頁 9。

<sup>90</sup> 《智慧之光》，頁 4-8。

象徵——禪相，也隨之越來越明亮。一直到穩固不動半透明的似相生起，此時的定力才是安止定。換言之，心處於安止定之際，心唯一持取的所緣是穩固不動的似相。<sup>91</sup>

心連續不中斷持取「似相」的緣故，也就是心完全專一於似相時，不會再分散轉移至其他所緣，因而能夠持續維持心清淨，不受到任何五蓋煩惱干擾。出定後，將可從意門清晰觀察個別名法（心與心所），這種「禪那心路」唯有達到初禪以上的安止定，才可能生起。禪那心路的特點是：它屬於一種連續的「純意門心路」。在整個心路過程中，存在一段「禪那速行心」。該禪那速行心會形成無數的「心生色聚」，大禪師道：

當你培育入出息念並且定力加深時，擁有定力的心能產生無數代的心生色聚並散佈到全身。由於定力的關係，這些心生色聚都是明亮和光明的，這是它們的顏色。另外，這些心生色聚中的火界也能產生無數代的時節生色聚，它們不但能散佈到全身，還能擴散到體外。它們也都是明亮和光明的。這些無數的心生色聚和無數的時節生色聚的明亮和光明，形成了智慧之光和入出息的禪相。<sup>92</sup>

這種程度的光明可以輕易讓心直觀究竟色法與究竟名法。猶如聚光燈照亮闇室，讓眼睛看清房間內的所有物品一樣。隨著初禪、二禪、三禪、四禪。心變得全然穩定於善法，則心變得越加清淨，終究光明也顯得越來越明亮，見到穩定清晰的禪相。

---

<sup>91</sup> 若在入定期間，心仍然覺察到呼吸進進出出，表示心尚未成就「安止定」。此心識原理請參筆者拙文博論第六章。

<sup>92</sup> 《證悟涅槃的唯一之道》，頁 63。

AN 102《金匠經》：「諸比丘！如果修增上心的比丘，應適時注意三相（nimitta）——適時注意『止相』，適時注意『舉相』，適時注意『捨相』。……則他的心變得柔軟、適合作業、光亮、不易壞。他的心安穩地住立，直到漏盡。」<sup>94</sup>此段述及三相需要達到平衡。此處的「增上心」於在巴利經文中大多是指「增上心學」，也就意為修學禪定的人。不過上述經文的最後一段提及「為了體證通智，他把心導向通智所證的種種法，每當有禪定境界時，他能夠證得那種種法……達到並住於無漏的『心解脫』、『慧解脫』。」<sup>95</sup>可知，禪定與智慧二者並列，可達到無漏心解脫與慧解脫。大禪師認為這段的修增上心包括止禪心或觀禪心，此為合理的說明。這裡的觀禪心，便是前述的真正觀禪剎那定。

當止禪心或觀禪心二者的力量越強，光明越加明亮，並且二者乃是相互增補的因果關係。具備止禪心或觀禪心的禪修者，心將變得「柔軟、適合作業、光亮、不易壞」，可以隨時安住於任何五蘊等法所緣，觀見一切行法的無常、苦、無我三相。見清淨階段生起的第一種智慧是「名色分別智」，如《清淨道論》

---

<sup>93</sup> 筆者曾清晰觀見數不清的時節生色聚。專注單一個色聚時，發亮不到一秒，隨後立即消失。

<sup>94</sup> 關則富譯（2016，頁 425）。

<sup>95</sup> 關則富譯（2016，頁 425）。

云：「如實而見名色為『見清淨。』」<sup>96</sup>可知清晰觀見究竟名法與究竟色法才能稱為「見清淨」。之後，經過辨識三世緣起圓滿第四清淨——「度疑清淨」而生起「緣攝受智」。我們需要特別注意，大禪師強調進入第五清淨——「道非道智見清淨」（思惟智）才算是開始正式進入觀禪階段。如帕奧禪師所說：「強而有力的禪定能產生強而有力的光明，藉助此光明，你將能夠通達『勝義諦』。」<sup>97</sup>這是依據 AN 141《四集·光品》所述的「智慧之光」。<sup>98</sup>

在此提出核心句的實修例子，根據龍樹林（Nauyana Monastery）斯里蘭卡籍聖法大長老（Ariyadhamma Mahāthera, 1939-2016）圓寂前的手稿自傳記載。1963年，他開始學習馬哈希禪師的禪法，當時在斯里蘭卡幾乎無人系統性教導如何培育禪定。1996年，他赴緬甸拜訪帕奧禪師後，止禪與觀禪三摩地才迅速培育起來。<sup>99</sup>其中大長老手寫描述道：

我喜歡帕奧禪林所學到的方法，先培育止禪，然後再培育觀禪，這方法非常舒服。純觀行者的歷程很艱辛，我以前

---

<sup>96</sup>《清淨道論》，頁 609。在此「見」是指「正見」，正見表示去除「我想」、「我見」又稱「有身見」等邪見，依序培育透澈四聖諦相關的正見。四聖諦相關的正見如下，包括禪那支相應智慧的禪那正見、透視究竟名色的名色攝受正見、辨識因緣的智慧的業果正見，之後正式邁入觀禪階段，培育觀禪正見，最後以涅槃為所緣的道智即是道正見、以涅槃為所緣的果智即是果正見。注參：《如實知見》，頁 193-194。

<sup>97</sup>《親知實見》，頁 34。

<sup>98</sup>《智慧之光》，頁 14-15。參：CBETA, N20, no. 7, p. 233, a11-p. 234, a1。

<sup>99</sup> 龍樹林僧團編輯（2021，頁 117）。



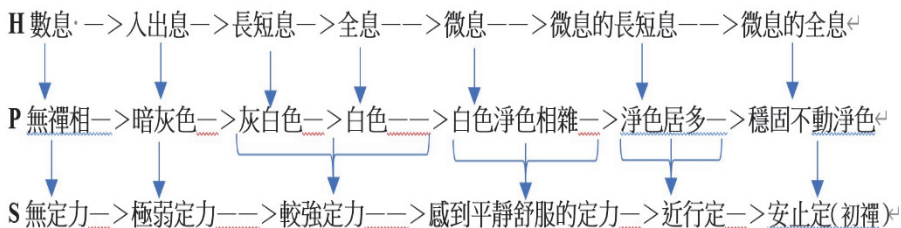
的經歷也一樣。帕奧禪林的修法卻不一樣，培育定力的時候，身和心會變得非常寧靜，因此這個修法很容易。<sup>100</sup>

定力與身心寧靜是修習止禪自然生起的狀態。

由上可知（1）強大穩固的定力、（2）入定後數小時維持心清淨以及（3）生起智慧之光，三者正是構成「入出息念第四禪是觀禪基礎」的理由。由於禪定的訓練發揮最大的解脫道功能，促使心足以數小時乃至數天維持於穩定、清淨、光明的心識狀態，此十分有利於轉移至下一個觀禪的軸心禪修行動。總之，透過入出息念止禪達至心清淨，確實具備解脫道的關鍵作用與實質功能。

## 第六節 結論

帕奧禪師的入出息念止禪教禪文本引導學禪者，使其達到安止定。在整個訓練過程中，呈現一種線性歷程轉變。茲作「入出息念定力線性歷程表」示之：



<sup>100</sup> 慈悅 (Mettānanda) 尊者譯 (2018, 頁 73-74)。

H (hetu 縮語) 是入出息念的「因」(具體操作方法)。P (phala 縮語) 是「果」(結果), 表示定力象徵。S (samādhi 縮語) 表示定力的弱或強。

H 列、P 列與 S 列之間存在禪修實踐的對應關係。若是沒有練習 H 列每一個方法, 便不會出現 P 列的禪修結果。在此表示禪相隨著 H 列的操作方法而依序產生如 P 列所示的心識變化狀態。換言之, 若是沒有 H 列正確漸進式的入出息止禪訓練, 內心不會生起具有定力象徵的三種禪相——預備相(灰)、取相(白)、似相(淨亮)。

進入正修期後, 依序練習止禪的訓練六步驟, 相當於心一個接著一個朝向六種所緣。若無法遵照 H 列進行完整的止禪訓練, 也就是於坐禪情境, 無法依序各完成三小時, 表示心不夠穩定。心不穩定的關係, 則難以不間斷繫縛、安住於 H 列所指涉的所緣之上, 如此則無法完成於六種所緣, 各達到三小時。若是心難以貫徹 H 列的每一步驟, 縱使出現 P 列前半部的定力象徵。若不堅持 H 列後半部的練習, 大多呈現定力增長的停滯狀態, 也就是難以生起如 S 列漸進定力的安止定。反之若是依照 H 列所指涉每一所緣練習, 同時具備《大念處經》的精進、正念、正知, 則一定會產生 P 列、S 列二者相應的結果。因此, 漸次的禪相與強而有力的定力必然會隨之生起。學禪者經過聽聞、記憶、反覆修習教禪文本語句所指涉的每一所緣, 不中斷持取善法而頻頻生起善心, 最終必定會達到「心清淨」。

筆者從近數百名學禪者的觀察結果(2012-2020), 學禪者依照 H 列順序練習。在正修期中, 從入出息一直到微息的全息

之間，不同學禪者所經歷 P 列與 S 列的時間長短差距，實為天壤之別。受到過去世的禪定波羅蜜與現世禪修訓練過程中的多重因素，可能從數分鐘一直到數日、數週、數月乃至數年，甚至某些學禪者只關注自己的五蓋煩惱（朝向不善法）。由於不重視 H 列的練習，導致停留在準備期狀態，遲遲無法進入正修期。止禪四事修習歷程中，所需要的時數，隨著個別學禪者的內外身心條件而有所差異。但是，皆不會違背「入出息念定力線性歷程表」所示的心識轉變。

從學禪者視角來看，「三學」與「七清淨」呈現的次第性，根本原因如同 AN《一集·芒刺品》云：「比丘們！此心是明淨的，但被外來的垢穢所汙染。此心是明淨的，而得解脫外來的垢穢。我不見有另一法如同心那般變化快速。心快速變化的程度，甚至連〔找〕譬喻〔說明〕也不容易。」<sup>101</sup>未能達至心清淨之前，將會在染污與明淨之間輾轉。反之，達至心清淨後，可入定持續保持「明淨」。因此若是心時時正念與正知於善法對境，將如同上述 P 列與 S 列的漸次轉變，也就是心識變化將呈現由雜染轉至清淨的漸進歷程性。「心的變化迅速」即是究竟名色法二者的剎那生滅狀態。未達到「心清淨」之前，學習經論的解脫意義系統之教理與證悟，僅能培育聞所成慧與思所成慧，讓心朝向概念層次的法所緣。然而直觀究竟層次的名色法，卻是需要經過止觀禪法的密集訓練方能見到。因此，圓成「修所成慧」與教禪文本存在密切的相關性。

---

<sup>101</sup> 關則富譯注（2016，頁 71）。

止禪教禪文本若是具備清晰的禪修引導功能，每一語句皆是承載與引導學禪者朝向「心清淨」的方法與步驟，可輔助學禪者達到定力頂峰經驗。因此教禪文本指涉的「禪修」方法正是學禪者朝向證悟的核心。若是教禪者不依於止禪四事依序給予學禪者禪修指示，將無法引導學禪者的內心達到入出息念第四禪。坐禪達到三小時以上，反覆作意於語句屬性 A 的所緣，此是直接促成心清淨的「近因」( *padatṭhāna* )。最後，進入第四禪，可保持長時間不受到五蓋煩惱的干擾。出定後，於日常生活中，亦可隨時觀見意門的心與心所，作意於善所緣、捨離不善所緣，終能保持心清淨的狀態。

教禪文本不是世俗類語言，而是朝向解脫的指涉語言，它具有引導護證禪那、觀智、涅槃的禪修引導功能。現今，佛陀教示的禪法僅能從經論的文字推敲，也就是留存著綱要式的要點。當代教禪文本補入各個要點之間的細節，促使法所緣具體化，轉化成為學禪者內心的如理作意，這些細節正是能否引導學禪者成就定慧的關鍵。當語句指涉的法所緣越加微細，心安住於法所緣的念力與理解法所緣的慧力更加增強，同樣地，心安住於禪修業處的時數也會拉長。如此，心識狀態將符合經典所述的「明淨」之心。如此，心穩定於法所緣而維持心清淨，無其他所緣干擾之故，更加容易觀照名色法的無常、苦、無我。

禪修初期，直接修習「四界差別」或快速掃描身心現象。由於只重視培育智力，沒有特別培育四種禪那。缺乏禪定功能的助緣下，這乃是一條「禪定功能邊緣化」的解脫路徑。不過，帕奧禪師從未停止個別教導純觀行者，理由是學禪者可能因過

去世波羅蜜而具有高度智力，伴隨近行定便能直觀名色法。反之，若是該名學禪者的智力配合剎那定，數個月或數年仍無法達至心清淨，表示不足以直接觀見名色法。此條件下，學禪者於坐禪情境中，則需要修習初禪以上的安止定，才能促成心清淨。尤其四禪伴隨智慧之光的助緣下，易於洞悉身心聚合的表相（色聚與名聚）而直觀名色。否則堅持「禪定功能邊緣化」的軸心禪修行動，反倒可能延緩學禪者獲證涅槃的時程。（如頁109-111）

入出息念先止後觀的禪修路徑中，具有明顯的禪修實踐因果關係。前因支持後果，無前因則無後果。在符合「戒清淨」的前提下，包括四層因果：（1）依於入出息念止禪四事，圓滿四種禪那。（2）緣於似相入定後，達到「心清淨」的果，不易受五蓋煩惱干擾。（3）長時間安住第四禪，意門充滿明亮的「智慧之光」，促成可以直觀生起於「意門」的色法與名法。（4）由於色法與名法是剎那生滅的本質，即可修習觀禪階段，反覆觀見行法的無常、苦、無我三相，一直到證悟涅槃。因此圓滿心清淨之際，正是直觀意門與名色法的起點。

《律藏·小品》(Culla-vagga)所說：「比丘在『法』與『律』中，也是漸漸有次第的學習『三學』……漸漸次第的學習『三十七菩提分』，絕不會突然就證悟，而是逐漸的修習而證『阿羅漢果』。」<sup>102</sup>因此帕奧禪師的教禪特色是分階段、分步驟進行系統性密集訓練，乃是符合佛陀所教導的漸次學習。教導採取入

---

<sup>102</sup> 《律藏·小品》，道澄比丘譯，2019，頁487。

出息念止禪為軸心禪修行動，一旦圓滿該禪法的四禪個別禪修實踐效力後，再轉向下一個觀禪階段的軸心禪修行動。總之，本文所示的入出息念止禪教禪文本，對於學禪者具有達至「心清淨」的禪修引導功能。依此充分訓練入出息念可以成就第四禪，這是一條立基於「禪定功能最大化」的解脫路徑。

## 參考書目

### 經論與譯著

《入出息念經》，元亨寺漢譯南傳大藏經，《中部·第 118 經》。

《大念處經》，元亨寺漢譯南傳大藏經，《長部·第 22 經》。

《諦相應·定品》，元亨寺漢譯南傳大藏經，《相應部·第 56 相應·第 1 經》。

《教誡羅睺羅大經》，元亨寺漢譯南傳大藏經，《中部·第 62 經》。

《律藏·小品》，道澄比丘編譯，新加坡：Visuddha Meditation Center，2019。

《巴利語佛經譯注·增支部（一）》，關則富譯，台北市：聯經，2016。

《清淨道論》，覺音尊者著，葉均譯，高雄市：正覺學會，2002。  
越建東譯，〈早期佛教的修行道次第〉，蔡奇林主編，《從修行  
到解脫——巴利佛典選集》，新北中和：南山佛教文化出  
版社，2012，頁 137-154。

Bhadantācariya Buddhaghosa, *The Path of Purification*, Bhikkhu  
Ñānamoli trs., (1956), 臺北市：佛陀教育基金會，2006.

Bodhi, Bhikkhu trs. “118 Anāpānasatisutta: Mindfulness of  
Breathing,” from Bhikkhu Ñānamoli and Bhikkhu Bodhi trs.,  
*the Middle Length Discourses of the Buddha: A translation of  
the Majjhima Nikāya*, (Oxford: Pali Text Society, 2001), pp.  
941-948.

Ñānamoli, Bhikkhu trs., *Mindfulness of Breathing (Ānāpānāsi)*.  
Kandy: Buddhist Publication Society, 2010. (First published  
1952)

## 西文

Arbel, Keren. *Early Buddhist Meditation: The Four Jhānas as the  
Actualization of Insight*. London and New York: Routledge,  
2016.

Braun, Erik. *Ledi Sayadaw: Meditation, Modern Buddhism, and  
the Burmese Monk*. Chicago: University of Chicago Press,  
2013.

Braun, Erik. *Many Lives of Insight: the Abhidhamma and  
Transformations in Theravāda Meditation*. Harvard Divinity

School, 2016. 下載自 <https://bulletin.hds.harvard.edu/the-many-lives-of-insight/>, 2022.3.15.

Kornfield, Jack. *Living Buddhist Masters*, CA: Santa Cruz, 1977.  
(1<sup>st</sup> Edition.)

— *Modern Buddhist Masters*, Kandy: Buddhist Publication Society, 2007.

Ledi Sayādaw, ‘Anāpāna-Dīpanī’, pp. 651-696, U Sein Nyo Tun trs., *The Manuals of Buddhism*, Myanmar Yangon, Ayeyarwaddy Publishing House, 2004.

Shankman, Richard. *The Experience of Samādhi: An In-depth Exploration of Buddhist Meditation*. Canada: Shambhala, 2008.

## 中文

王瑞鄉譯，〈上座部觀禪的原動力〉，譯自：無著比丘著，“The Dynamics of Theravāda Insight Meditation”，臺北：法鼓佛教學院，第七期，2010，頁 1-22。

周柔含，〈安那般那念——十六勝行「身行」——之探究〉，《中華佛學研究》，第五期，2001，頁 75-103。

帕奧禪師

—《如實知見》，第三版，高雄市：淨心文教基金會，1999。

—《正念之道：大念處經析解與問答》，臺南市：臺灣南傳上座部佛教學院，2020。

—《顯正法藏》，無出版資料，結緣品，2001。

—《智慧之光》，第四版，2003。

—《證悟涅槃的唯一之道》，瑪欣德尊者譯，2013。



— 《入出息經》講座，護國比丘；陳法菱合譯，2016，緬譯中，未印行。

— 《趣向涅槃之道》(Nibbānanāminipaṭipadā)，緬譯英(2008)，英譯中(2016)，英中皆未印行。

— 《親知實見》，瑪欣德、持法、聖行共譯，臺灣無憂小築印行，2018。

悉達拉禪師著，明德比丘、釋祖道譯，《從安般至禪定》，嘉義：法雨道場，2019。

越建東，〈巴利經典文獻中定型文句的一些特徵〉，《台大佛學研究》，Vol.14，2007，頁 37-76。

陳法菱，〈緬甸帕奧禪林復甦「入出息念」禪定——「禪修行動」調查研究〉，國立政治大學宗教研究所博士論文，2022。

慈悅(Mettānanda)尊者譯，《最受崇敬的斯里蘭卡佛教瑰寶——龍樹林·聖法大長老自傳》，台南市：法寂禪林，2018。

溫宗堃，〈巴利《念處經》的「外觀」：當代緬甸毗婆舍那修行傳統之間的一個爭論〉，《新世紀宗教研究》，第 6 卷第 2 期，2007，頁 43-79。

— 〈當代緬甸毗婆舍那修行傳統之間的一個爭論——觀察過去、未來的名色〉，福嚴佛學研究，第 2 期，2007，頁 1-50。

〈內觀修行的起源〉，《正觀》，第 30 期，2004。譯自：Cousins, Lance. “The Origins of Insight Meditation,” *The Buddhist Forum*, Vol.4, 1996.

瑪欣德尊者譯，〈帕奧著作「遭禁」始末〉，《南傳阿毗達摩與禪

修次第研討會刊》，台灣：國立成功大學，2013。(U Ñānacāra Bhante 著，Why Pa-Auk Sayādaw's Masterpiece 'Nibbānagāminipaṭipadā' Was Published in Taiwan in 1998?)  
《阿毗達摩講要（下）》，臺南市：臺灣南傳上座部佛教學院，2013。

龍樹林僧團編輯，《殊勝絕倫佛道上之足跡——聖法大長老手稿自傳》，佛法贈書，電子版，2021，頁 117。

釋祖道，〈當代禪修之風的推動者勒迪長老及其禪觀思想之探究〉，《臺灣宗教研究》，第 16 卷第 2 期，2017，頁 155-185。

**A Guideline for Achieving “Purification of Consciousness” :  
the Interpretation of Master Pa-Auk’s Teaching Text of  
Mindfulness-of-Breathing**

**Chen, Fa Ling**

**Postdoctoral researcher,**

**Institute of Philosophy, National Sun Yat-sen University**

**Abstract**

The sixteen steps of Mindfulness-of-Breathing encompass *Samatha* and *Vipassanā* meditation. The goal of the first four steps is to develop four *jhānas*. By following these four steps, practitioners can gradually achieve Purification of Consciousness, the second one of “Seven Sorts of Purification of Consciousness”. Since a high proportion of meditators at Pa-Auk Monastery have attained *Samādhi* through Mindfulness-of-Breathing, the meditative method has become the hallmark of the monastery. The effectiveness of the collective meditation in the meditation group suggests that Master Pa-Auk’s teaching text can serve as a guideline for meditators to attain the realization of four *jhānas*. This paper undertakes to the teaching and learning state for meditation practice through Field Study. First, based on the Burmese-to-Chinese new translation, this paper demonstrates how Master Pa-Auk instructs the practitioners to work in their mind to

achieve the result of Purification of Consciousness. Next, this paper turns the transformation of breathing, *nimitta*, and concentration of meditation, and intensity of concentration into a linear diagram of “the Progression of Mindfulness-of-Breathing”. Finally, based on the four-layer causality of interprets Master Pa-Auk’s contention that the fourth *jhāna* of Mindfulness-of-Breathing is the foundation of *Vipassanā* meditation, affirming that Purification of Consciousness is the starting point for discerning “Mind Door” and “Mentality and Materiality”.

**Keywords:**

Anāpānasati, Theravāda Meditation, Myanmar Buddhism, Pa Auk Tawya Sayādaw, Concentration, Insight Meditation, Narrative.