

# 禪者序

戒、定、慧三無漏學乃是佛教的修學次第，此三無漏學可使凡夫成就聖位。覺音論師所造的南傳《清淨道論》即是以戒、定、慧三學為大綱，以七清淨及十六觀智為修學次第。緬甸帕奧禪師指導禪修，不僅依據《清淨道論》，還依據巴利聖典及《阿毗達摩》註疏，才有次第分明、內容完整的修學次第。並強調以戒為定慧的基礎，保護禪修者的慧命。

帕奧禪林修學的目標是「現見涅槃」。見到涅槃後，行、住、坐、臥，時時刻刻必須繼續再修習觀禪。觀照名色（五蘊身心）皆是無常、苦、無我。過去、現在、未來、內、外、粗、細、劣、勝、近、遠，這十一項都是觀照的範圍。如此才能慢慢銷滅煩惱，進而親證道果。能觀

察已斷那些煩惱、證何種果位，自己很清楚。故要時時檢查未斷的煩惱令斷，最後斷盡所有煩惱，證四果阿羅漢，不受後有，才是真正究竟的解脫。

在整個解脫道中，觀禪（毗婆舍那）必須以止禪（奢摩他）為基礎，才能如實照見真實名色法的生滅、無常、苦、無我。若無禪定力的支持，如何能分析色聚，了知身體只不過是地、水、火、風四大種色及二十四所造色的組合呢？當我們起心動念時，若無禪定如何觀整個心、心所的心路過程呢？若無禪定力，又如何能觀過去、照未來，貫穿整個三世的因果關係呢？因此，帕奧禪林修學的次第即是在「戒清淨」的基礎上，進而修習止禪業處。證得四禪八定時，達到「心清淨」。如此才能辨識名色，證得名色識別智即達到「見清淨」。以十二因緣觀，觀三世的前因後果，證得緣攝受智，即所謂「度疑清淨」。有見清

淨、度疑清淨，才能慧觀三世因果關係名色的生滅、無常、苦、無我，然後證得思惟智、生滅智，達到「道非道智見清淨」。從證得壞滅隨觀智至行捨智，此七種觀智，才能達到「行道智見清淨」。進而證得種姓智、道智、果智與省察智，才是所謂「智見清淨」。是故觀禪以止禪為基礎，止禪則以安般念或四界分別觀為入門下手處。

在這末法時代，我還能修學整個原始的禪法，實感慶幸，如同回歸佛陀時代般令人法喜。感恩禪師多年潛修與智慧的結晶，才能將如此次第分明的禪法教授後學。他有所謂「外現聲聞身，內密菩薩行」的風範。這實在是當代難得的禪師與禪法。更慶幸的是，這次（1998年4月至6月）帕奧禪師應台灣新竹壹同寺與桃園雙林寺的邀請，首次來台指導禪修。此舉必將帶動台灣原始佛教禪修風氣，裨補以往不足之缺。亦希望禪師精闢的開示及問題解答，

能使大家更深入地了解此殊勝禪法的修學內容。

願正法久住，亦願此書的問世，能使世界各地想破除生死之迷、尋求解脫者有個依憑處。接引更多人真正步入解脫之道，親自體悟「諸行無常，諸法無我，涅槃寂靜」之三法印。並非空談理論，而是解行並進，定慧等持，止觀雙運。親證有所謂「如人飲水，冷暖自知」，只有親證者才能享受其中的法樂。

台灣禪修者  
淨妙 比丘尼 敬筆  
於 緬甸 帕奧禪林  
1998 . 9 . 22