

## 帕巴冉法師談禪修

林崇安

（內觀雜誌，64 期，pp.7-10，2009.01）

### 一、前言

今（2008）年八月，我們一行十五人到泰國參訪禪修老師，並順便參觀寺院和名勝古蹟。於二十一日一早參訪佛統府的康懇長老和甘澎老師後，下午順道參觀了高達 127 公尺的大佛塔、泰國蠟像博物館和大佛公園。大佛公園內 16 公尺高的「行走之佛」以及具有 1418 個大理石碑的巴利三藏館，都是令人印象深刻的景點。參觀完公園已近黃昏，接著坐車前往附近的智舍森林寺（Nyanavesakavan）。此寺位於佛統府的 Sam Phran 縣內，是泰國近期最德高望重的巴宇陀大師的駐錫之處。此寺建築幽雅，是一個傳授戒、定、慧的道場，內有「戒壇」。巴宇陀大師年事已高，臥病療養中，因而我們只拜見了他的大弟子帕巴冉法師。以下先介紹巴宇陀大師的生平和禪修思想。

### 二、巴宇陀大師的生平和貢獻

巴宇德·巴宇陀長老（Prayudh Payutto），1938 年生於泰國中部素攀武里府，從小多病，十三歲時出家為沙彌，開始學習巴利佛經和內觀禪修，而後到曼谷的帕琵連寺繼續學習，二十三歲時完成巴利佛經的最高學業，接著由泰王護持，受戒成為比丘（最近二百年間，只有四位沙彌獲此殊榮），1962 年獲得曼谷 MCU 大學的佛學學士學位，接著巴宇陀長老在 MCU 大學工作了十年。1973 年就任帕琵連寺的代理方丈，三年後辭職，專心獻身於佛學，著作等身，內容除佛法外，廣及現代醫學倫理、科學、經濟、政治、環保等，對政府和民間甚具影響力。泰王近期贈給巴宇陀長老的封號有「法藏」（1993 年）、「梵功德莊嚴」（2004 年）。

1994年，巴宇陀長老獲得聯合國教科文組織的「和平教育獎」。他將整個獎金捐贈給泰國教育部，成立「法藏和平教育基金會」。2005年，泰國的世界佛教大學授予「最突出的學者」，被認為是上座佛教的宗師。到2008年為止，巴宇陀長老已經獲得國內外十五個榮譽博士學位。

在巴宇陀長老的一生中，以熟練巴利佛經做基礎，有效地逐字引用巴利佛經和相關的論典，成立自己的主張，駁斥並糾正所有不當的誤解。巴宇陀長老的《佛法》一書，被認為是當今佛教的權威著作，書中引經據典，第一部份釐清佛法的義理，第二部份詳述佛法的中道實踐，此中完整地教導八聖道。此書1971年第一版是206頁，1982年第二版有1145頁，被選為泰國最重要的百書之一。此書的一些章節已經翻譯為英文，例如，《正念》、《善惡與超越》、《緣起》。

巴宇陀長老目前是佛統府智舍森林寺的方丈（1994年起），帕巴冉法師是這寺院的當家。

### 三、帕巴冉法師談禪修

我們抵達巴宇陀大師的智舍森林寺時，已是夜幕低垂，但是依稀可以看出環境寬敞，景色幽雅。由大仁法師帶路，找到當家帕巴冉法師。在寺院的會客室，我們請帕巴冉法師簡要地開示如何修行。帕巴冉法師說：

「禪修者平時要多多聽聞佛法和思考佛法的義理。

有了這基礎後，個人修行時，內心將有五個階段的生起。

第一個階段是對法義的了知生起「歡欣」；

第二個階段是進一步的生起「喜悅」；

第三個階段是身心的粗重消失而生起「身輕安」；

第四個階段是身上生起「快樂的感受」；

第五個階段是遠離勞倦而生起「定」。

心定以後才能體證真理，如實知見四聖諦。

所以，禪修者獲得這五階段後，安住於正念和正定，進而滅除煩惱，證得涅槃。」

此處帕巴冉法師所開示的，便是依據南傳的巴利佛經，這一段落相當

於北傳《集異門足論》中所說的「五解脫處」中的第四解脫處：

「五解脫處者，云何為五？（1）具壽當知！若諸苾芻、苾芻尼等，或有大師為說法要，或有隨一尊重有智同梵行者為說法要。……（2）……能以大音聲讀誦隨曾所聞究竟法要。……（3）復……能為他廣說開示隨曾所聞究竟法要。……（4）……能獨處寂靜，思惟、籌量、觀察隨曾所聞究竟法要所有義趣。……由正了知，若法、若義，便發起「欣」，欣故生「喜」，心喜故「身輕安」，身輕安故「受樂」，受樂故「心定」，心定故「如實知見」，如實知見故生「厭」，厭故能「離」，離故得「解脫」。是諸苾芻、苾芻尼等安住此處，念未住者能住「正念」，心未定者能住「正定」，漏未盡者「能盡諸漏」……（5）……能善取隨一定相，於彼定相能善思惟，又善了知，復善通達。……」

依據此論的解說，禪修者爲了獲得解脫，要先了知「法」和「義」，因而內心發起「欣」，達到上品的欣時，轉稱爲「喜」。心喜之後，斷除身心的粗重，身心有堪能，身心細滑，身心輕軟，身心離蓋，身心無疲倦，得到「身輕安」；進而身樂、心受妙喜，稱做「受樂」。由於受樂而遠離勞倦，因而心住、等住、近住、一趣，得三摩地，稱做「心定」。心定之後，如實知見苦、集、滅、道，稱做「如實知見」。如實知見後，於身心五蘊便生厭毀、違逆而住，稱做「厭」。而後於貪瞋癡三不善根，令漸缺減，稱做「離」。最後便於貪瞋癡等，心得解脫，稱做「解脫」。可以看出，整個修行是由了知「法」和「義」開始，經過中間「欣」、「喜」、「身輕安」、「受樂」、「心定」的五個階段，而後才能達成「厭」、「離」、「解脫」的結果。整個修行次第，條理分明，依此次第，念未住者能住「正念」，心未定者能住「正定」，漏未盡者「能盡諸漏」。這是帕巴冉法師所要闡述的。於禪修中注重「正念」，這也是傳承自巴宇陀大師的教導，在《正念》一書中，巴宇陀大師指出「正念」在「寂止」和「內觀」分別執行重要的任務，他說：

在「寂止」時，正念使心緊固在心的對象，或者使心抓著對象，簡單地為了使心集中於對象，堅定不移，並牢固地抓著它，完全不動地平靜，避免分心和浮動。一旦心能夠在某種程度上牢固地、堅定在對象，變成不間斷地和對象成爲一個，這個狀態稱爲



「三摩地」，並且顯示達成「寂止」。

在「內觀」時，正念以相似的方式，注意於對象並把它握在心中，或者將心維持在對象上。然而，在這情況下，其目的是把對象放在心上，以慧根來檢驗和審查。你握住對象是為了讓智慧調查和分析它，是使用穩固和穩定的心作為實驗室。

「寂止」的實踐，是像用繩索栓一頭年青的野公牛到一根柱子。牠所能做的是繞著所綁的柱子旋轉，最終牠的野性消退了，牠溫順地躺在柱腳下。這裡，心可以比作「年青的野公牛」，禪修的對象比作「柱子」，正念比作「繩索」。

「內觀」的實踐，可以比作將一個標本固定在一平面上，為了使隨後的檢驗順利地精確進行。這裡，將標本固定的手段可以比作「正念」，標本可以比作「禪修的對象」，平面可以比作「穩定的心」，檢驗可以比作「智慧」。

上面的論述，詳細分出「正念」在寂止和內觀中的功用和區別，釐清這些差異便是正規寺院教學的特色。

#### 四、結語

在智舍森林寺的會客室，我們聽完帕巴冉法師簡短而重要的修行開示後，可以感覺到，巴宇陀大師和帕巴冉法師所傳授的便是寺院式的正規修行次第，講究義理和實踐的漸次深入，這是傳統教學的特色，所修的要以巴利經文做依據。由於時間已晚，我們接著請回十幾本巴宇陀大師的英文書《生活法規》(A Constitution for Living)，便向帕巴冉法師告辭，離開智舍森林寺，坐車往市區用晚齋，而後回到舊機場附近的旅館過夜，圓滿結束這一天的參訪。

(作者簡介：國立中央大學退休教授，目前於圓光、法光佛研所、內觀教育禪林等傳授佛學課程、止觀禪修和因明辯經，餘見網站：[www.insights.org.tw](http://www.insights.org.tw))