

# 簡介帕奧西亞多的鉅著與禪修教學

—兼為帕奧西亞多祝壽（6/24）

比庫 觀淨敬述

## 1 西亞多的禪修鉅著

帕奧西亞多(Pa Auk Sayadaw<sup>1</sup>，1934-)是佛陀的法嗣、佛法的繼承者(the Heir of Buddha's Dhamma, Dhammadāyāda)，依上座結集、代代相傳的巴利三藏與註解書修弘教法，著作與影音資料廣泛深入。而最重要的著作則是其五大冊的鉅著《趣向涅槃之道》(Nibbānagāminipaṭipadā)（約3500頁，紙本A4開）（以下簡稱為鉅著），擇取三藏、詳細廣釋止觀禪修的原理與次第。

內容大致如下，第1冊包含序論、止禪導論、出入息念、色業處，第2冊是名業處，第3冊是緣起（含發趣諸緣），第4冊：相、作用、現起與近因，第5冊包含觀禪並附止禪（於四護衛禪之後加入寂止隨念）

西亞多於1981年就任為第三代帕奧森林道場的住持，約1984年開始禪修教學與弘法開示。應眾多求法弟子的懇切邀請、應禪修教學之所需與修行之方便，西亞多用八年（1989-1997）時間，精心撰述鉅著，於1995年即成稿<sup>2</sup>，終

---

<sup>1</sup> Sayadaw（緬甸語）西亞多 意即尊貴的老師，通指寺院的住持。

<sup>2</sup> 1989年西亞多開始撰述鉅著，1995年2月完成書稿。西亞多於書末署

於 1997 年成書（少量）出版。

事實上，未撰述鉅著前，口述的禪修教學早已流行；撰述鉅著時，除了口述教學，逐漸增加簡單的文字流通與修行圖表。至 1995 年時，為禪修教學之便，關於西亞多的禪修教導與理論解釋，已大約形成約 300 頁的緬語簡述。實際已大致包含禪修次第，止禪業處、色業處、名業處、緣起第五與第一法、所知遍智（*ñāta pariññā*）、維巴沙那（*vipassanā*）。而隨著鉅著的成稿，西亞多也整頓增釋既有的禪修簡述，作為鉅著的縮要本，在 1995 年鉅著成稿的同年出兩居後，成稿一套 7 本的禪修手冊（以下有時簡稱為手冊），共約 1500 頁（B5 開）。手冊的內容大致如下：第 1 本是止禪、第 2 本是色業處、第 3 本是名業處、第 4-5 本是緣起、第 6 本是相作用 現起 近因、第 7 本是維巴沙那。

就鉅著與手冊的關係，事實上，手冊是禪修者之用（*Yogi kain*-緬文），而鉅著或可說是（禪修者進修與禪修）老師之用（*saya kain*-緬文），實質內容是同一套書的不同運用。手冊主要是為了禪修教學與禪修實用，鉅冊則是詳釋禪修次第與原理，都是佛陀教導的修行心要。先有長期的口述教學，

---

名時，標示在帕奧上院，於緬曆 1356 年 *pyatho* 月的 *lshan*(月盈)7th 日（即陽曆 1995 年 2 月 6 日）。再經舊式的打字校印等繁瑣事宜，於 1997 年在緬（少數）出版，其中之用是同年呈宗教部。

1997 年兩安居時，西亞多確定於 1998 年應邀蒞台弘法、隨同出版鉅著；97 年兩安時開始，禪林成立出版小組，學習電腦打字，完成新式的打字排版、確定底稿，98 年於台正式出版。精美的鉅著全數運回緬甸、供養西亞多，鉅著於緬開始更大量流通。

在大時代的變化中，種種清淨難得的善緣，譜出法音，在軍事統治下極為落後的緬甸之荒郊禪林，與世同步(時代正快速進入電子數位化的流變)，鉅著作為無價的法佈施而流通。特別在此簡述這一個大時代的小而新的故事，以回味當時精勤堅毅的眾善，見證古老的佛陀之教的重興。

後才開始撰述、成稿與出版。鉅著與手冊增廣修整最早期的禪修教學，明顯標誌西亞多的完整成型的禪修教學問世，乃是奠定整個帕奧教學的重要基礎。

西亞多對外國人的教學使用英語。隨著禪修教學的發展，西亞多的弟子發心從西亞多的緬語開示與簡介，作較系統的英譯。至 1995 與 96 年時，分別在馬來西亞出版 *Mindfulness of Breathing & Four Elements Meditation* 與《*Light Of Wisdom*》。兩書合併大致說明禪修次第與原理。但是，只至名業處有詳釋；緣起章開始，則非如禪修手冊般詳述。1997 年，從成套的禪修手冊中，增補英譯名業處、緣起、相作用現起近因、維巴沙那。但是，這些英譯稿並未出版為紙本，只流通於禪修者與網路。

1995-97 年時，華人已成為帕奧禪林最多數的外國人，特以馬來西亞為最。西亞多對華人的禪修教學，有些是透過再翻譯；為教學之益利與禪修者之需，華譯文字逐漸傳出。特別是 1997 年入兩安居後，隨著禪修者的急需，善緣聚集，眾多華譯文稿傳出，內容幾乎已包含大致的禪修次第與原理，大致選譯自上二英譯本和自手冊英譯的名業處、緣起、相作用現起近因、維巴沙那；但尚未正式出版。97 年入兩安後，西亞多同時確定 1998 年應邀至台灣弘法，一併應邀在台出版鉅著；為 98 年的營隊之用，更多華譯稿底定。

1998 年，西亞多越過傳統上座部教區<sup>3</sup>，蒞台弘法，同年出版最早最簡單的華語編譯版《智慧之光》（內容次第不同於英譯的《*Light Of Wisdom*》）。1998 在台開示的華譯稿，

---

<sup>3</sup> 1997 年初，西亞多首度出國弘法，至斯里蘭卡。

1999 年整理出版，主體是禪修次第的簡介與現場問答。《如實知見》之英文書 (Knowing and Seeing)，同於 1999 年出版。該書一再重版，最後成為西亞多英語禪修教學的最重要手冊；可惜，仍未整理編入詳釋的名業處、緣起、相作用現起近因、維巴沙那之英譯稿。《如實知見》之華譯本首版後，歷約二十年，2019 年根據最新英文本華語新譯，名為《親知實見》(在台亦將出版)。

1998 年，西亞多應邀蒞台弘法時，也應邀在台出版鉅著。施主淨捨善巧，全數運至緬甸供養西亞多，鉅著逐漸在緬流通。而且，緬語成套的禪修手冊也已開始在緬印行。西亞多圓滿 1998 在台弘法後，約有五六十位禪修者赴緬，多數留在帕奧禪林修學。當年禪林住眾約逾 500 人，外國住眾首次超過百人，而台人也成為最多數的外國人。台灣等華人急需詳細的禪修手冊，真是可想而知。幸好，華譯《智慧之光》很快再版與增修，幾乎都再譯自英譯本；而 2003 年的第三版已大致包含禪修手冊的內容，廣詳內容名業處、緣起、相作用現起近因、維巴沙那等。

1999 年，西亞多獲政府頒授「尚大禪師 (Agga Māha Kammaṭṭhānācariya)」的榮譽(1996 年已獲頒大禪師榮譽)。2002 年，兩安居時，西亞多於禪林上院的齋堂召集弟子講授禪修次第，以鉅著為教材，開講常是三四小時乃至更久。法宴之盛，點顯師生好樂於法、共融於法。

至 2006 年 7 月修訂版的禪修手冊，西亞多已將手冊分成 9 本。原先單冊的止禪分成兩冊，單獨增加一冊說明發趣諸緣的修行方法。至此，禪修手冊更完整縮要鉅著的主體。2007 年，鉅著的英譯本開始出現網路版，有助補足英譯本，

但西亞多尚不允許出版為紙本。

2011年，西亞多緬文另書縮要鉅著，名為《證悟涅槃的唯一之道》（本文後常簡稱為《唯一之道》），單本裝，近約千頁，A4開。內容主體是鉅著的縮要（未含發趣諸緣），前加出書意旨章，後加勵修章，形成完整的著作。禪修手冊與《唯一之道》的主體都是鉅著的縮要；前者適於禪修者逐修逐冊隨手隨閱審視，後者可說是適於閱讀學習之用。

2015年《唯一之道》出第二版。隨著西亞多2015年中回緬、新開創彬烏倫大禪林，快速開展的帕奧教學更加茁壯，再譯與研究鉅著的聲音也更明顯出現。

## 2 西亞多的禪修教學

始於西亞多1981年上任為第三代帕奧禪林的住持，直至1997年，隨著鉅著的問世等眾緣，可說是西亞多教學的早期奠基。

相對地，1998年可說是開展帕奧教學的重要年代。從1998-2006年，西亞多廣泛親至國外弘法教禪，但都回帕奧禪林兩安居，其禪修教學主要就是依著鉅著與手冊。2006年底-2015年中，西亞多離開帕奧禪林、廣至世界各地遊化與自修，都在國外兩安居。期間，西亞多三次返緬弘法。最重要的是2010年上半年，西亞多召集國內外弟子回帕奧禪林、主持超大型的國際密集禪修營，西亞多再次總體整頓禪修教學、檢視校正弟子們依著鉅冊與手冊的修行次第。

2015年中，西亞多回緬長駐，以原有的彬烏倫達屋分院為基，全新擴增彬屋倫分院，開創為彬烏倫國際大禪林，可說是新一階段。至2017年，整個的彬烏倫大禪林已整合

就近的四個道場為一個的大道場，開始統一協調運作。至 2018 年出雨安居之前，大禪林在達屋增院的僧眾大禪堂結界，並於結界的新禪堂舉行千僧的大自恣，標誌著彬烏倫大禪林完成初期建設。2019 年入雨安居時，西亞多將移駐到彬烏倫禪林的新邸底；而整個彬烏倫大禪林的住眾將約達千人，猶如長年逾千人共住禪修的帕奧禪林（本院），都成為超大型的國際禪林。這近期的階段還在快速發展，兩座國際超大型禪林綻放利世，標誌佛陀教法心要的森林禪修之古教新興，可說是茁壯期。

而在帕奧西亞多教學之初，即是以帕奧禪法而被命名，常被意譯為帕奧禪師。鉅著就是詳述止觀禪修系統，可說是西亞多最重要的著作。事實上，逐步發展的帕奧教學<sup>4</sup>是以戒定慧為核心的止觀修行系統，逐漸修弘開展佛陀之教各層次的要義，整體教學更加系統，綜攝於趣證涅槃之道。帕奧教學乃是佛法的古教新興，是以帕奧西亞多（Pa Auk Sayadaw，1934-）為首、帶領弟子修弘正法，於帕奧禪林國內外分院等地，廣於國際弘傳的佛法教學系統。若方便簡分其「發展」史，歷經早期奠基（1981-1997）、中期開展（1998-2015）、近期茁壯（2015-）。感懷恩師，誠願西亞多安樂長壽住世、帶領帕奧教學更加茁壯。而本文僅止於 2019 年將入雨安居之際。

就帕奧教學的核心之禪修教學而言，西亞多 1984 年剛開始教禪時，契應緬甸當時的禪修風氣，從四界差別的簡略

---

<sup>4</sup> 在緬甸，常以該著名大長老的名字稱其教學，如稱為 Mogok Sayadaw 的教學為 Mogok-sāsana。

法入手，接著修習內外 32 身分、四界差別的詳盡法；如此簡教止禪後，開始從色究竟法，詳教觀禪的次第與各階的觀智，止觀相資，以證涅槃。1990 年代，國內外人士紛來求法禪修。西亞多逐漸累積豐富的教學經驗，觀察禪修者實修受教的效應。後來，西亞多調整修法，止觀禪法的特色更明顯、次第更分明、內容更豐富，助益禪修者趣證涅槃。

鉅著(與手冊)未出版前，西亞多已開始調整禪修教導；至其出版問世，更清楚奠基確立西亞多的禪修教學。到帕奧教學的中期開展時，禪修者就是依著手冊與鉅著，一般都從入出息念或有從四界差別方式入手，止禪大都詳修《清淨道論》的諸業處。調整後的修法，詳修止禪的四禪八定，深入體驗禪那的寂靜安樂<sup>5</sup>。如此依止修觀，有助更安穩持續修觀並增廣觀禪的所緣目標(例如勝妙的禪那名法與禪那之心生色)。猶如更有力的推動機具、在深廣的目標洗淨磨利智慧之寶刀。又如，四界差別的詳盡法就改於色業處修習，詳觀各身分的真實法。

止觀次第增上，接著的觀禪系統，先修色業處與名業處，達到見清淨，成就名色識別智。接著修習緣起法(第一至第五法)、如實看到三世業果，達到度疑清淨，成就緣攝受智(有些禪修者也修習發趣諸緣)。再修相、作用、現起、近因，才轉修真正的維巴沙那、照見諸勝義有為法及其緣起的三相(無常 苦 無我)，生起更高的觀智；直至行捨智，仍未以涅槃為目標、屬於世間智。這時的禪修者若一心上求解脫、捨斷一切煩惱，依著禪修者的精進、安住於戒定慧，一

---

<sup>5</sup> 偶隨學眾之請求，定學加修 14 禦心法。於止禪的四禪八定與 10 遍之後，有的長期禪修者除了也修習 14 禦心法，也修習部份的神通。於定學時加修 14 禦心法，也曾出現在早期奠基時的修行道次第圖表。

再修習止觀、止觀相資，待巴拉密成熟，就可證得道果；歷經四道四果而成為解脫的阿拉漢。禪修者達到行捨智，若其曾被佛陀授記為大弟子、上首弟子、獨覺佛或菩薩，則觀智最高停留於行捨智，累世精勤修集相應的巴拉密，以成為偉大殊勝的解脫者。

西亞多善巧契機的多元教導，兼教從四界差別入手，修純觀行者的路徑。西亞多整頓調整後的禪修教學就是依著鉅著《趣向涅槃之道》與手冊。

至西亞多 2015 中返緬、開創彬烏倫國際大禪林時，西亞多帶領整個帕奧教學更加茁壯。近期的禪修教學中，最明顯的是透過加強止禪以增益止觀禪修，助於趣證涅槃。事實上，加強止禪的修法，自奠基期以來一直有少數的禪修者修習；而到西亞多於開展期的後半，第二次返緬時，2012 年 12/1 日-2013 年 3 月，於彬烏倫曼巴子 (Man Pau ji) 道場，主持四個月的國際密集禪修營時，禪修教學明顯適機廣大教導 14 禦心法。在這次禪修營，西亞多適機廣教 14 禦心法，只能算是西亞多禪修教學的小試；營隊後，西亞多即再啟程、國際遊化弘法。當然，這次的禪修營也影響西亞多返緬在彬烏倫開創大禪林。

及至近期正式開創彬烏倫大禪林，西亞多除強化教導 14 禦心法，又適機增加指導部份的神通修法<sup>6</sup>，更是穩紮調教最基礎的入出息念。增加止禪以厚實觀禪的基礎、加廣觀禪的所緣目標與力度，以利修證涅槃，乃是西亞多禪修教學的發展方向。

---

<sup>6</sup> 西亞多有短文簡述 14 禦心法，在華譯的《智慧之光》(2007 第三版修訂版) 收於第 18 章。至於神通方面，只能見於各著作的片段文字，目前未有專著。



### 3 結要與祝壽

帕奧西亞多（1934-）是佛陀的法嗣、佛法的繼承者；童幼出家，歷經青少年求法廣學教理，1956 年考獲「教幢特優法師（Sāsanadhajasīripavara Dhammācariya）」的榮譽；正值青年（年 30）即開始長期森林禪修（1964-81），至任第三代帕奧西亞多時才開始弘法。

西亞多的教學殊勝，很快攝領諸多國內外禪修者聚集修習於帕奧禪林；應求法者的請求、教學之需、為正法久住，西亞多依上座結集、代代相傳的巴利三藏及註解書，1997 年初版鉅著《趣向涅槃之道》（*Nibbānagāminipaṭipadā*）。並有兩種縮要本（9 本成套的禪修手冊與單本近千頁的《唯一之道》）。

1998 年，西亞多越過傳統上座部教區，首至台灣主持兩個月的禪修營，更廣至世界各地弘法；2006 年底，長期出國遊化與自修，直至 2015 年中返緬駐錫。

2015 年時，西亞多已壽逾 80，仍於荒野山林新創彬烏倫國際大禪林。至今（2019），西亞多的弘法歷程近 40 年，我們可以簡分為早期奠基（1981-97）、中期開展（1998-2015）與近期茁壯（2015-）。西亞多的禪修教學是很靈活的，止觀次第如一，方式也可依此方便大分此三階段。

今年，西亞多嵩壽 85 高齡。欣逢西亞多生日（6/24），簡介其鉅著與禪修教學，分享法友；誠邀同為西亞多祝壽。虔誠祝願西亞多長壽安康、帶領弟子修弘佛法，廣利世間，以令正法久住。

