

# 讚念長老的菩薩行及其內觀法門

本刊編輯室

編者按：本文摘錄自林崇安教授的〈內觀大師讚念長老的菩薩行〉（刊登於2009年第241期《法光雜誌》）及〈泰國讚念長老的禪修方法及其特色之研究〉（發表於2009/10/31法鼓佛學院「東亞的靜坐傳統暨佛教的禪坐傳統國際研討會」）兩篇論文。希望透過本刊的介紹，使讀者對讚念長老的生平、菩薩行與其教授的內觀法門，能有所瞭解。

林崇安教授曾任教於中央大學，目前於法光及圓光二佛研所講授佛學課程。林教授自1975年學佛以來，多次聆聽淨空法師講解《金剛經》、《華嚴經》，並皈依三寶，又學習藏傳佛教寧瑪派（紅教）的密宗修行法，及格魯派（黃教）的顯教論典。1992年開始至今，陸續學習禪七、原始佛教的十日內觀，以及南傳佛教的正念動中禪等法門，不僅圓通顯密，亦具足實修法門。

讚念長老的全稱是阿姜讚念·錫拉寫陀（Ajahn Jannien Silasettho或Ajahn Jumnien Silsettso），華文舊譯為阿姜朱連。泰文「讚念」的字意是「持久」。阿姜讚念年紀大後，泰人稱之為「隆波讚念」，意為「讚念長老」。

讚念長老現年七十六歲，是泰國南部最有名望的高僧，並且是難得一見的菩薩行者。目前，他於世界各地隨緣弘法，並傳授內觀（毗婆奢那）禪法。

## 早期生涯

1936年5月1日，讚念長老出生於泰國南部鄉村，有五位兄弟。從三歲開始，讚念的父親開始教他用唸「佛陀、



內觀禪修大師·阿姜讚念



佛陀」的方式來靜坐，但孩提的他心中卻想著風箏等外面的玩樂，父親知道他有此想，立刻給予糾正。

後來有一次，又要隨唸「佛陀、佛陀」，他內心不樂意，改唸「死、死」，一直靜坐到隔日中午，約有十八小時進入禪定。出定後，父親告訴他這只是世間的定。這一靜坐經驗，類同世尊為悉達多太子時，春耕節於樹下進入初禪的體驗。父母繼續鼓勵他學習民俗療法和禪坐。

六歲時，母親不幸往生，他心中生起出家報答母恩的想法；不過，因為父親身體不適，因緣不具作罷。七歲時，讚念向鄰近一位四十多歲從不生氣的在家修行者，學習下列四法：

- (a) 讓自己和別人不自卑（自卑就難以助人）；
- (b) 讓自己和別人不傷心；
- (c) 讓自己和別人不生氣；
- (d) 讓自己和別人不鬥氣。

他聽後發誓終身奉行這四法。如果有所違犯，要在一天內改正；如果心智強時，要在一小時內立刻改正。後來，他才知道這是菩薩的慈心法門。

八歲時，讚念又向一位修行很好的九十二歲的頭陀行者，學習五法：

- (a) 不接受別人不好的事物；
- (b) 不給予別人不好的事物；
- (c) 只接受好的事物；
- (d) 只給予好的事物；
- (e) 自淨其意如白布（只要有一點髒立刻清洗，就能一直保持潔淨）。

他同樣發誓終身奉行這五法。這是菩薩精進修行的法門。這位頭陀行者說他有菩薩心腸。

從八歲到二十歲之間，讚念除了禪修、幫助村人之外，他閱讀研習巴利文的佛經，奠定了佛法的無我正見。他天性善良，為人熱心，

常不忍眾生苦而幫助他人。十九歲時喪父，讚念即準備出家，以圓滿父親的心願。

## 青年生涯和禪修經歷

讚念於二十歲出家，依止隆波開大師熏習佛法，也從泰國其他有名的禪師，修習各種禪修法門。他並到墳墓荒地苦修七年（1956-1963）；苦修時不睡覺，輪流以靜坐一天、經行一天的方式來禪修。有時入定七天七夜，並有很深的體驗。讚念自己以為已經證果，別人也如此認為，後來知道那只是世間的定境而已。

1963年，二十七歲的讚念到托國寺聽阿姜達摩多羅（1913年生）講解四念住和八正道，內容非常精湛，聽了很喜歡。讚念在寺內密集修行，練習「名色」的分別智。有一天，察覺到自己對外境仍有喜歡和不喜歡的心理，也警覺到自己的專注禪修，並不能免除內心生起這種微細的波動。他下定決心要完全依據四念住的步驟，徹底照見自己的內心，從觀照身、受、心、法，一步步仔細觀照下去。修到「心念住」時，發覺到要以大正念將識智（泰文yana）從想蘊、行蘊分離出來，安住於眉輪，如此，便能行於中道，不被喜歡和不喜歡所左右。由此得到突破，生起了真正的內觀智慧。

他掌握這內觀禪修的精髓後，自證自知，從此一直處在覺、空的狀態中，沒有日夜之分。此時，阿姜達摩多羅有事要到別處，請讚念於托國寺帶眾，讚念覺得自己還年輕，只答允暫帶。

## 中年生涯和度眾

不久，讚念到泰國各地參訪。三十歲時，參見了著名的大禪師阿姜



查。接著，讚念用九年的時間（1966-1974）在泰國南部蘇拉塔尼省，感化山區的反抗軍。當他到達那裡開始教學時，別人告訴他，離開這地方，否則會被槍殺。經由他的慈悲願力，他教導了鎮上的政府軍，隨後也受邀教導山區的反抗軍。經過多年的努力，讚念終於平息了衝突，在正法下保持和諧。於雨季期間，讚念在世空塔瓦寺指導一、二百位的僧尼禪修。有六位西方人士曾在此學習；雖然讚念不會講英語，但通常可找到翻譯者。

這一時期開始，讚念每天身上掛六十公斤的重物，用以檢驗自己對「感受」有無執著；此後這一圓胖的裝扮，變成讚念的「標誌」。

1972年讚念三十六歲，美國的傑克·康菲爾德（Jack Kornfield）來世空塔瓦寺訪問他。讚念才三十出頭，當地人都已知道他闡述佛法的智慧以及他的慈悲力量。讚念笑顏常開，容易親近。《當代南傳佛教大師》一書作者康菲爾德，訪問讚念時間：

「你寺廟周遭的省分，一直陷於東南亞常有的政府和共產黨的政治鬥爭。你認為僧眾或像你這樣的老師，在這鬥爭中，有可擔當的角色嗎？」

讚念答：

「佛陀教義留存兩千五百多年的方式，是僧眾不介入政治，正法在政治之上。我們的寺廟是戰場的避難所，就如同正法是欲望戰場的避難所。我跟所有來此的人平等分享我的指導。當我外出時，我也教導所有那些求法的人。在山中，我教導革命軍正法，也教導市鎮的政府軍；但祇在他們放下武器後。真正和平，真正快樂，不是來自社會秩序的改變，這些戰鬥的雙方可能有合法上的爭執；但，真實的和平是內在的，僅能經由佛法而體驗到。對

出家人和在家人也一樣，安全來自法，來自看清世界中萬物無常的智慧。」

1975年，三十九歲的讚念到泰國南部有很多洞窟的克拉比山上，調伏老虎，並以慈悲心與回教徒維持良好的關係，改善當地居民的生活，蓋建了「老虎洞寺」。同樣於雨季時期，指導上百位比丘和兩百位八戒女在此禪修。約1977年，傑克·康菲爾德的《當代南傳佛教大師》出版了，書中，最年輕的讚念成為名聞國際的內觀大師。

老虎洞寺建好後，不久也變成泰國南部的觀光勝地，讚念的名聲更是遠播，每到假日，各處前來祈求平安和消災的善男信女，絡繹不絕，成為泰人心目中的「加持大師」。

### 最近十年和度眾

最近十年，傑克·康菲爾德每年邀請讚念長老到美國的禪修中心，傳授他所體驗的內觀法門。讚念長老說：

「佛陀清楚開示，『苦』是無從逃避的。你可以盡你所能去跑，它仍然是和你在一起。我們所需要的是：停在當地，培養出大覺性的力量；只有以這種方式，就在當下、當處，我們能使自己脫離了『苦』。」

「有三層次的眼睛：第一是肉眼，看到外在的形形色色，內心跟著生起貪瞋癡，是世間的眼。第二層次的眼睛，是從觀照身心的無常和苦，最後觀照到無我，成為出世間的眼。第三層次是涅槃的眼睛；進入涅槃境界，照見五蘊皆空。內觀禪修是由第二眼到第三眼。」



讚念長老在美國教導內觀法門的精髓：直接開展第三層次的涅槃之眼。教導時，透過二十多張彩色的具體圖片，傳授他的經驗。他二十七歲時自行發現體內的七輪：1. 海底輪、2. 世間輪、3. 禪定輪、4. 心輪、5. 喉輪、6. 眉輪、7. 頂輪。這七輪和東方的傳統瑜伽雖相通，但是他發現喉輪以上才是出世間法。以眉輪的識智來照見「五蘊皆空」，是內觀的捷徑，涅槃之眼就在眉輪處。

他的內觀次第，是由「正念」提升到「大正念」，由大正念生起「般若」（慧），由般若生起「般若智」（慧智），由般若智生起「解脫智」。

他不吝將這經驗傳給禪修者分享。在泰國等地，經由他所指導而證果者所在多有。目前讚念長老到世界各地隨緣度化，所到的地區有：美國、馬來西亞、印度、緬甸、新加坡、德國、英國等地。

### 三種布施

菩薩的真正護生，必須能夠財施、無畏施和法施兼顧。讚念長老幾十年來一直都在布施：他以加持的吉祥物行財施、無畏施。這種加持力完全是來自修行者本身長期所累積的波羅蜜。

當讚念以九年的時間處理山區的反抗軍時，要求「不要有任何一人死亡！」他以這種大悲心終於化解了大的危機。多年來，長老在泰國和美國等地教導內觀，使禪修者經由修習而徹底滅苦；這是菩薩行的法施，而且是究竟的利他。

讚念長老認為三愛（欲愛、有愛、無有愛）是苦之因。貪心和瞋心的發展過程是：

- A. 欲愛→有愛→喜歡→貪心
- B. 無有愛→不喜歡→不滿→忿心→瞋心



他的內觀禪修是指導禪修者培養大正念，以識智透視身體並使心走在中道上；超越喜歡和不喜歡的心理，最後拔除三愛，得到究竟的解脫。

讚念長老能夠兼顧財施、無畏施和法施，也能指導聲聞、獨覺、菩薩等三乘的修行者，可說是罕見的菩薩。

### 內觀禪修的基本觀點

讚念長老的禪修指導，是依據學習者的根器來引導，但是最後都導向內觀。在《當代南傳佛教大師》中，記載讚念長老說：

『（1）我並不祇教一種禪修，而是許多種，為每個學生選擇合適的一種。有些人修習入出息念，其他人觀照身體的感覺，有些人則修慈悲觀。來這裡的人，有些人我教授「初步的內觀」修習，其他的則教授「專注方法」，最後引導他們進入「更高的內觀練習」和智慧。

（2）最通常的是學生開始內觀修習。然而，有時我開始是教專注修習，尤其是如果學生曾有禪修經驗，或是他們的心容易傾向專注。最後，最重要的是每個人回到內觀修習。

（3）那些修習禪定的人，利用呼吸或徧處，直到他們到達專注。那時，他們在專注出來之後，換到內觀修習。有時，我會和他們一起禪修，停留在相同的層次上，來督導他們的修習。假如一個人可以同樣達到專注和內觀，會有額外的益處。在經典中，有很多關於佛陀各種解脫弟子進入禪定的參考。甚至在他們完全正覺後，他們清楚的從這種修習中獲益。所以，對我們也是同樣的，獲致專注成果的心理強度，是有利於增加平靜、身體健康，和透視「法」。



(4) 整個佛教的修習可以歸納成一句話：「不要執著」。通常即使是很有智慧的人，仍然會執著一種對他們有效的方法；他們仍不能完全不執著他們的方法、他們的老師，他們仍未達到我們所有修習的共通性。這不是說，他們不是好老師。你必須小心，不可對他們武斷，或執著自以為一個師父應該如何的想法。智慧不是我們可以抓住的。祇要很簡單地去除執著，就可讓智慧流動。

(5) 修習應朝向你主要的阻礙或執著的相反方向。假如你對自己誠實，你就能容易辨識這些。例如：你的性向冷漠，那你需特別努力於修習慈悲；假如問題是貪欲，那就利用厭離身體的禪思，直到你能更清楚的看到本質，消除你貪欲的執著；假如你受惑迷糊，就培養省察和敏感力、清楚研究及觀照，來克服這傾向。

但你必須真誠盡全力修習，用永不停止追求真理的願望來追求，否則，你的修習會停滯，變成一種儀式。祇有止息心中的貪婪、瞋恨和迷惑才有用。

(6) 不管我們觀照身體或心的哪一方面，都可導致專注的深化，並瞭解我們是誰。在看到我們是誰的全體時，也看到整個宇宙也有相同的特性。我們看到無常所有經驗的變遷，我們看到堅守任何狀態的不可靠，最重要的是我們會認識所有事物的空無。人可以在我們直接經驗的任何一部分，看、聲音、味、嗅、感覺、感受或心法上觀照。專心於這些範圍中的任何一個，是一齊加深專注和內觀的好方法。但在某些程度，心變得如此清楚和平衡，以致不管生起什麼，都可看到，且不受干擾的離去。

人停止專心於任何特定的內容，看到的所有一切祇是單純的心和物質，自身生起和消滅的空無過程；或看到的祇是振動或能源、空無的經驗。在這完美平衡、不再隨境動搖的心，我們發現真解脫、超越痛苦、超越自我。諸行止息，不再有一「能覺知者」的



感覺，一切如其本然，空無所有。

(7) 禪思我們所知一切祇是持續改變的色蘊，我們的世界祇是不斷變化的元素。我們也可在日常生活的所有狀況中思惟無常、苦、無我三種特性。就法而言，我們可以想想生命和即將發生的死亡，作為瞭解我們的經驗的方法。這所有一切就是培養「正見」。從書籍和教義，我們轉到我們自己引導的觀念和思惟，最後到禪修，以求從內心深處寂靜的領悟。

(8) 通常在吃的時候我們會有強烈的渴望。我們禪修是個超越渴望的方式。食物的接受、準備和食用，應特別注意其過程。有些飲食禪修的種類，包括：檢視所有食物和在你周遭所謂四大元素的物質；那時，你能知曉元素流動出入你的身體，或你能在吃時警覺著接觸。手上、嘴內觸覺到食物，鼻子嗅覺到，手中有碗的觸覺。清楚地將注意力集中在接觸與整個吃的過程，然後你會超脫你的欲望。

假如你的欲望特別強烈，你可在食物準備、消化、排泄期間，作食物的不淨觀，或是禪思食物從農田到胃中持續的改變。最簡單的就是清楚的知道得到和食用的整個過程。當意識變化、欲望生滅、想吃、咀嚼、品嚐等時，觀察心，不管意識到什麼，就觀照那個過程。任何飲食禪修，會幫助我們突破渴望，到達超脫渴望的明晰和解脫。

(9) 對一個修習者而言，「現在」才是重要的。你必須試著警覺不是什麼讓你接觸法，而是要知道，此刻你的心、你的渴望、你的意向。正念和內觀修習，有切除過去業的力量。我們有真正的正念，放下我們的渴望，且停止造新業。我們一些舊業會結果，但正念可以讓我們打破淪入過去業或行為模式的鎖鏈之中。

(10) 從小我就修習慈愛禪，這仍是我生命中一股強大的力量，



並伴隨著助人的掛念。我希望他們由法受益，快點禪修；我要他們痛苦止息。現在，我試著將這慈愛和掛念，轉換到更精細的憐憫和平靜。知道人必須負責自己法的成長，是重要的；它是個自然過程。佛法就是種智慧自然成長的催化劑。現在就在於你了。』

## 結語

讚念長老的菩薩行，對一般只求平安的芸芸眾生給予消災解厄，對想出離輪迴之苦的眾生，教導內觀法門。讚念長老在2009年5月初次訪臺；發現臺灣的禪修已經有很好的基礎，所以一回泰國結夏安居後，立刻再次來臺，希望給有緣的禪修者們「臨門一腳」，打開「涅槃的眼睛」。今日讚念長老的內觀法門弘揚於國內外，已經成為一個重要的禪修法門。

最後，我們引用傑克·康菲爾德的評語：

「阿姜朱連（阿姜讚念）是個非常開明的師父，使用許多修習方法。他研究不同技巧，並依學生的需要、品格和主要執著，開示不同禪修法。但無論發展哪種技巧，他最終指導學生回到內觀修習，看清身心過程的真正本質是變異的、不能滿足的和無我的。他不祇傳授一條正確途徑，並教學人們在正法中成長，就好比在實驗和省察我們的渴望及痛苦，視我們的禪修過程為內觀發展的另一面。

雖然他密切的指導學生，尤其是當他們發展高層次的禪定，或正突破密集修習中的痛苦時；但，他常提醒你，你的法門之道就是持續觀察和省察。就如他所說：『人對自己在正法中成長負起責任，是很重要的。』」