

# 內觀大師讚念長老的禪修法門

／林崇安

## 一、前言

1936年5月1日，讚念長老出生於泰國南部洛坤府的鄉村，讚念長老的全名是阿姜讚念·錫拉寫陀（Ajahn Jumnien Silasettho），中文舊譯為阿姜朱連。讚念長老的內觀禪修法門，在《當代南傳佛教大師》中雖有介紹，但這是 Jack Kornfield（傑克·康菲爾德）於一九七〇年代的訪問，所述不多；讚念長老於2009年5月和10月開始訪問台灣，於法光佛研所、大溪內觀禪林、中央大學三慧社、古嚴寺等多處佛學單位，對各界人士講解他的內觀法門，使大眾對他的禪修方法有一初步的了解。以下將讚念長老來台所傳的一些內觀要點整理出來，給喜好禪修者分享。

## 二、基本觀點

讚念長老在各地指導內觀禪修時，是配合圖片來解說其理論和實踐。一些要點如下：

（1）讚念長老在二十七歲修四念處得到突破後，便發現身內脈輪的不同功能：海底輪是欲界慾望的地方，初果（預流果）對此可以分明，但「欲愛」尚未完全斷除，所以在家者還會生兒育女。密輪是混濁於世間的五欲，讚念長老稱之為「世間輪」。臍輪為「禪定輪」，因為禪定由此進入，住此還不能開悟。心輪匯集過去生的種種記憶，十二緣起的流轉在此展開。喉輪以下是染污的世間，喉輪以上才是清淨的出世間，所以，修行的捷徑要由喉輪往上修，將識智從想蘊、行蘊分出，提升到眉輪，來照見五蘊，走在出世間的「中道」上，如此才是內觀的捷徑。

（2）識智是純粹的覺知。開展眉輪的識智是內觀禪修的重點所在，經由正念→大正念→般若→般若智→解脫智，依此次第證得出世間的道果。大正念，是指識智在眉輪上穩固安住，能迅速覺知內外之法；般若，是指覺知內外諸法都是無我；般若智，是指能持續覺知諸法的無我，最後生起解脫智，從貪瞋痴的三火中解脫出來。所以，整個內觀禪修的過程是：由「正念」

提升到「大正念」，由大正念生起「般若」，由般若生起「般若智」，由般若智生起「解脫智」。

（3）讚念長老認為立禪和行禪較容易培養出大正念。觀照時，先修立禪：以識智觀察身內的四大（地、水、火、風），特別是風大使身體動搖；接著觀察全身的白骨、肌肉、內臟、皮膚，看清內身和外身的無常、苦和無我。繼續以行禪（經行）不斷照見全身的白骨以及受蘊、想蘊、行蘊等都是無我，最後達到放下對五蘊的執著。坐、臥之時，也是同樣觀照。

（4）欲愛、有愛、無有愛等三愛是苦的因，一般凡夫生起貪、瞋的發展過程是：A 欲愛→有愛→喜歡→貪心。

B 無有愛→不喜歡→不滿→忿心→瞋。

（5）讚念長老非常重視證果的檢驗：要由能否透視色身，以及在根、塵接觸的當下，內心生起喜歡和不喜歡的程度來嚴格判定。讚念長老認為，初果（預流果）、二果（一來果）、三果（不還果）和四果（阿羅漢果）透視色身的能力有所差異。當禪修者能透視體內白骨等，可以容易破除「身見」，證得初果；進而以大正念或識智看透別人都是如同沒有皮膚，自然不會生起喜歡、不喜歡的心理，因而可以斷除細的欲貪和瞋，證得第三果。第四果斷除了微細的欲愛、有愛、無有愛。初果和二果遇到不喜歡時，只發展到忿心就停止了。如果會發展到生起粗的貪心和瞋心，那就不是初果和二果。

（6）修行者一開始對「色身」的內、外的照見，要非常落實，要以大正念的識智，如實看清自己內身（肌肉、五臟等）和外身（皮膚）的苦，才能真正達成厭離，並破除身見；許多修行者由於沒有如實照見自己的內身和外身，因而迷惑於外色而不能破除身見。

（7）修行的終點，是超越善業、惡業、不動業。禪修者平時、靜坐和經行時，要將識智提升到眉輪，培養出大正念，才能使心走在中道上。禪修者擁有大正念時，

安處在眉輪的識智不被想蘊和行蘊的習性所牽引，所以能在根、塵接觸的當下，不生起喜歡和不喜歡的心理，止息了三愛，並能真正走在「中道」上。

(8) 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」。第二層次的眼睛是以識智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。

(9) 讚念長老發現心有四特性：如猴子般不斷動，如嬰兒鬧，如鳥兒飛遠處，如幡隨風飄動，所以對心不去控制使之不動，因而生起大安樂，對一切法也不再執著了。這就如同六祖慧能所說的：「惠能沒伎倆，不斷百思想。對境心數起，菩提作麼長。」

(10) 讚念長老指出，有四種定：a 剎那定，如誦經而得的定。b 近行定，如觀入出息等，還不穩定。c 安止定，由觀入出息等而入定，是四禪八定的根本定。d 出世間定，是超越四禪八定的定，是八聖道中的正定，是內觀的定，此定具有大正念而能去除煩惱。

(11) 讚念長老常對學習者引述《阿含經》來說明內觀禪修的原則和方法，例如，《轉法輪經》、《無我相經》、《燃燒經》。觀照內身、外身和直接透視身體可以參考佛陀在《大念處經》中所說的：

「諸比丘！猶如兩口之袋，填進種種穀物，即：稻、粳、綠豆、豆類、胡麻、糙米，具眼者開解之，得觀察：『此是稻、此是粳、此是綠豆、此是豆類、此是胡麻、此是糙米。』

諸比丘！如是比丘於皮覆包充滿種種不淨物之此身，觀察上至頭髮，下至蹠底，[知]：『於此身有髮、鬚、爪、齒、皮、肉、筋、骨、髓、腎臟、心臟、肝臟、肋膜、脾臟、肺、腸、腸間膜、胃、排泄物、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、淋巴液、唾液、粘液、關節液、尿。』

如是，或於內身，觀身而住；於外身，觀身而住；又於內外身，觀身而住。或於身，觀生法而住；於身，觀滅法而住；又於身，觀生滅法而住。尚又智識所成及憶念所成，皆會『有身』之思念現前。彼當無所依而住，且不執著世間任何物。」

這一經文的譬喻明確指出，具眼者要直接

看到對象，而不是推理或想像。讚念長老認為證果者要能透視身體，他這一檢驗是具體而嚴格的。

### 三、內觀禪修的指導

近期讚念長老在泰國和國外的禪修指導，是以連續幾小時的內觀開示，引導學員們當下體會並直接證果。所以，學員們聆聽長老開示的當下，就是禪修。長老的泰語錄音開示很多，但已經整理成文字的很少，以下是他的內觀指導的片段。

(1) 我們的經行是跟著八聖道的經行，不是一般的經行。佛陀說：「如果世上有人修八聖道，世上就會有阿羅漢。」八聖道是唯一的道路。

(2) 經行之前，要先站著。現在把我們的腳合併起來。先提升我們的正念在眉間的識智，而後往下察覺我們身體裡的風大。如果風是從下往上運行的時候，我們的身體會往前傾，我們會控制身體不往前倒。如果風是從上往下運行，我們的身體會往後仰，我們會控制身體不往後倒。如果風在我們的腸裏運行，我們的身體會左右搖動。我們不能控制身體讓它完全不動。以前長老喜歡控制別人，但是發覺到自己也控制不了自己的身體，怎麼能控制別人呢？同樣的，我們也不能一直控制自己的念頭。一旦發現不能控制，長老便捨棄了對身或心的控制，或者想擁有它們。現在我們察覺到我們不能控制身體的動搖，它就是一種「無常」；如果站很長的時間，就發現身體的「苦」，我們不能控制它，因為它是「無我」的。

(3) 接著，我們依次觀照我們雙腳的骨頭，從我們的腳趾到我們的腳跟，這是一段。從腳跟到膝蓋，這是一段。然後從我們的膝蓋到我們臀部的髖骨，這是一段。然後順著脊椎往上觀照我們背後的骨頭。再往上觀照我們整個頭骨，包含牙齒等。然後，觀照我們兩個肩膀的骨頭，接著從我們的上臂、下臂一直觀照到我們手掌的骨頭。然後，再察覺到我們的正念安住在第三眼或是眉輪，以眉間的識智往下察覺我們整個身體的骨頭。觀照骨頭，就能夠生起智慧。

(4) 接著，我們開始經行：觀照我們的腳，觀照腳的骨頭在移動。當我們攝心在我們的骨頭，就是一種「戒」。當我們一直觀照我們的骨頭，就是一種「定」。正見是知道骨頭在移動或者在經行而已，不

是「我」在移動或在經行。正思惟就是知道只有骨頭在移動，骨頭是無我的。正語就是對自己說：「只有骨頭在經行而已，骨頭不是我」。正業就是我們正在進行著經行的禪修。正命就是能觀照我們的身體只有四大組合而已，在生活作息中，只是骨頭在移動而已。正精進就是不斷地勤於經行。正念就是銘記不忘我們正在經行。正定就是沒有任何的妄想，只是一直安住於骨頭。這樣的經行便是走在唯一的道路，這是八聖道的經行。走在中道就能達到解脫。觀照我們的骨頭，觀察到只有骨頭在走，不是我在走，就能夠生起智慧。

(5) 現在觀照我們的「肌肉」包著我們的骨頭，如果只有骨頭是不能移動的，當我們的神經、肌肉包著骨頭它才能夠移動。現在我們觀照我們的神經、肌肉。肌肉是四大組合而成的，它是一種法界而已，這樣觀照就能夠捨除我們的身見或者薩迦耶見。捨除就是放下的意思。當我們能夠以正知正見觀照的時候，自然會放下的。薩迦耶就是身的意思。我們觀察我們的身體，然後就自然的把它放下，接著就能夠除掉我們的「疑惑」。觀照我們的肌肉它是一種生命，這是正命。不斷地觀照肌肉包著骨頭，這是正精進。時時銘記不忘我們的肌肉和骨頭，這是正念。再進一步能夠觀照到，不管是肌肉和骨頭都是無我的。以前我們是小孩子，現在長大變成大人了，然後變成老人，我們必定是苦的，必定是死的。這樣，我們對生命就不應放逸。我們的經行就是走在八聖道，這是唯一的道路。

(6) 現在觀照我們的「皮膚」是生生滅滅的，生了就滅，滅了就重新生出來。皮膚也一樣是無我的。能夠觀照到無我的時候，我們的識智就走向涅槃了。

(7) 一般凡夫的經行，不是在八聖道經行。修行者的經行要走在八聖道裏面，觀照到骨頭在經行，肌肉在經行，皮膚也在經行。經行時，我們的皮膚，包含頭髮、毛、爪、齒，都自然的移動，這是外身。內身就是我們的肌肉、五臟六腑，它也是在移動，不是「我」移動或者「我」在經行。我們經行是爲了捨除我們的薩迦耶見或身見。觀照到我們的骨頭是地界而已，它不斷地在走動。肌肉是一種法界，皮膚也是一種法界，我們的頭髮、我們的毛、我們的爪、我們的牙齒、我們的皮膚，是

不斷的在移動。

(8) 當我們具足八聖道，就能夠息滅三愛。經行時，如果不想移動，這是「非有愛」；如果想得到舒服，這是「有愛」；貪愛我們的身體，這是「欲愛」。在我們正念的觀照下不讓三愛生起。我們的經行只是一種盡責任而已。不是我在走，它只是身體，它有它的責任，我們經行就是跟著「無我」在經行。

(9) 以第三眼的識智來觀照我們的身體，正念會慢慢增長，然後開始有「般若」。經由不斷的隨法觀照，不斷的產生智慧，能觀察到真正的實相，我們的「般若」轉成「般若智」。再不斷的隨念觀察，就可以生起「解脫智」，達到解脫。

(10) 當我們起心動念，對過去、未來打妄想，我們就直接觀照我們的心，覺知起心動念的不是我，妄想煩惱不是我。如果我們的心是常的，它就不會起心動念，我們觀照到我們的心也是無常的。我們所觀照的法也是無常的，不斷的生滅、生滅。我們要注意，不要讓身心帶我們處於苦中，我們是要超越苦的。

(11) 我們的感受是有的，可是沒有所謂的「我」在感受。知道走動，可是沒有「我」在走動。色是無我，受是無我，識智也是無我。

#### 四、結語

讚念長老的內觀法門要求在行住坐臥中，使識智安住於眉輪。「能觀」的是眉輪的識智；「所觀」的是五蘊皆空、諸法無我。不論行住坐臥，時時觀照，這便是禪修。禪修時，依次生起正念、大正念、般若、般若智、解脫智。從聞、思、修的過程來看，依次是知、見、修、捨離、解脫。是否證果，要由生活中嚴格自我檢驗。生活要與佛法結合，行住坐臥中不離三學、七覺支和八聖道，時時應用慈、悲、喜、捨四無量心，以及欲、勤、心、觀四神足，即學即用，達到知行合一，這樣便是走在中道上，這樣便是「生活即禪修」。