

內觀大師讚念長老的菩薩行

林崇安教授

(原登法光雜誌,241 期,2009；文略修正)

讚念長老的全稱是阿姜讚念·錫拉寫陀 (Ajahn Jammien Silasettho 或 Ajahn Jumnien Silsettsso)，中文舊譯為阿姜朱連。阿姜讚念年紀大後，泰人稱之為隆波讚念，意為讚念長老，泰文「讚念」的字意是「持久」。讚念長老是今日泰國南部最有名望的高僧，並且是難得一見的菩薩行者，三十多年前即已名列《當代南傳佛教大師》一書中，該書列有泰國和緬甸的禪修大師十二位，如阿姜查、佛使比丘、馬哈希、烏巴慶等，而讚念長老是今日碩果僅存的一位。目前於世界各地隨緣弘法並傳授內觀（毗婆奢那）禪法。

一、早期生涯

1936年5月1日，讚念長老出生在泰國南部的鄉村，家中共有五位兄弟。從三歲開始，讚念的父親開始教他用唸「佛陀、佛陀」的方式來靜坐，但小孩的心中卻想著風箏等外面的玩樂，由於他的父親有「他心通」，立刻給予糾正。後來有一次又要隨念「佛陀、佛陀」，他內心不樂意，改以隨念「死、死」，結果一直靜坐到隔日中午，約有18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，類同於釋尊小時（悉達多太子）在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（包含驅鬼）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，所以因緣不具。七歲時，讚念向鄰近一位四十多歲而從不生氣的在家修行者學習四法：

- (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 92 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。以上九法讚念長老終身奉行（後來也印在他的名片上）。

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。十歲時，許多當地人請他處理各種鬼怪事件；也處理過一位十八個月的女孩和她的前世個案。19 歲喪父之後，即準備出家，以圓滿父親的心願。

二、青年生涯和禪修經歷

阿姜讚念於二十歲出家後，從泰國其他有名的禪師修習各種禪修法門，並到墳墓苦修七年（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，自己以為已經證果，別人也如此認為。後來知道只是世間的定境而已。

1963 年，27 歲的阿姜讚念到托國寺聽阿姜達摩多羅（1913 生）講解四念住和八聖道，內容非常精緻，聽了很喜歡。阿姜讚念在這寺內密集修，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心理。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、法一步步仔觀照下去，修到「心念住」時，發覺到要以大正念將識智從想蘊、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。此時阿姜達摩答羅有事要到別處，請阿姜讚念於托國寺帶眾，阿姜讚念覺得自己還年輕，只答允暫帶。

三、中年生涯和度眾

不久阿姜讚念到泰國各地參訪，30歲時參見了著名的大禪師阿姜查，並依止隆波開大師學習菩薩行，接著阿姜讚念用九年的時間（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，阿姜讚念終於平息了衝突，在正法下保持和諧。於雨季期間，阿姜讚念在世空塔瓦寺指導一至二百位的僧尼禪修。有六個西方人曾在此學習，雖然阿姜讚念不會講英語，但通常可找到翻譯者。這一時期開始，阿姜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阿姜讚念的一「標誌」。

1972年阿姜讚念36歲，美國的Jack Kornfield（傑克·康菲爾德）來世空塔瓦寺訪問阿姜讚念。阿姜讚念才三十出頭，已被當地人知道他闡述佛法的智慧以及他的慈悲的力量。阿姜讚念笑顏常開、容易親近。在《當代南傳佛教大師》中，康菲爾德問阿姜讚念：

「你寺廟周遭的省份，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？」

阿姜讚念答：

「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，且當我外出時，我教導所有求法的人。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，39歲的阿姜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200位八戒女在此禪修。約1977年，Jack Kornfield的《當代南傳大師》出版了，此中最年輕的阿姜讚念（舊譯為阿姜朱連）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，阿姜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」，但是他真正的興趣卻是教導能夠滅苦的內觀禪法。

四、最近十年和度眾

最近十年，傑克·康菲爾德（Jack Kornfield）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：

「佛陀清楚示出，『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。第二層次的眼睛是以識智觀照身心的無常和苦，最後觀照到無我，生起法眼，獲得出世間的眼。第三層次是涅槃的眼，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：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27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。他的內觀的次第是由「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、印尼、印度、緬甸、新加坡、德國、英國等地，2009年起開始到台灣和香港傳授內觀法門，並結識許多菩薩行者。

五、長老的三種布施

菩薩的真正護生，必須能夠財施、無畏施和法施兼顧。讚念長老幾十年來都是一直在布施，他以加持的「吉祥物」使生活苦難者暫時改善環境或經濟狀態，免於諸如失業之苦、求職之苦；他以「護身物」使眾生免於意外的災難，暫時保住脆弱的色身。這些雖不是究竟的利他，但卻是菩薩的財施、無畏施的一部份。聽說有一次，長老將一整船的加持吉祥物，在大風浪來襲前故意出海，結果平安地回來，用以說明加持的力量，而這種力量完全是來自修行者本身長期所累積的波羅蜜。今日許多泰國信徒都掛著長老所加持的吉祥物或佛牌等護身物，甚至遠道來求助於長老，不是沒有理由的。讚念長老說：

「使一人免於死亡所得的功德，比使一百條牛免於死亡的功德還大，因為這人和他的後代可以學法向上，而牛和牛的後代只是繼續吃草而已。」

當阿姜讚念以九年的時間處理山區的反抗軍時，要求「不要死了任一人！」他以這種大悲心終於化解了大的危機。

雖然讚念長老最喜歡的是教導內觀，但許多人卻只是來請求祈福、消災等。多年來，讚念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。讚念長老弘法四十多年，足跡遍及歐美以及東南亞各國，一生的傳奇事蹟甚多。例如，今年2月21日，讚念長老赴馬來西亞霹靂州阿育嘉拉隆波托聖墓為眾生祈福消災，法會時從天降下舍利（有網友將照片登於網站）。這些傳奇的經歷，可說是讚念長老的內觀智慧以及大悲願力的插曲。他一方面以慈悲心到各地救苦救難，一方面以智慧傳授滅苦的內觀法門。

六、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。讚念長老在今年五月初次訪台，發現台灣的禪修已經有很好的基礎，所以一回泰國夏安居後，立刻再次來台，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 Jack Kornfield（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、品格和主要黏著，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。不祇傳授一條正確途徑，是他教學人們在正法中成長，就好比在實驗和省察我們的渴望和痛苦，視我們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。』」

資料

1. 《當代南傳佛教大師》：Living Buddhist Masters；Jack Kornfield（傑克·康菲爾德）著,1977 初版。介紹十二位著名的南傳佛教大師，此中最年輕的阿姜讚念名列其中。許多大師死後，書名改稱《活的正法》Living Dharma。
2. 《佛陀的兒子》：Sons of the Buddha: The Early Lives of Three Extraordinary Thai Masters，全書介紹佛使比丘（1901-93）、般雅比丘

- (b.1911)、讚念長老 (b.1936) 三位大師的少年生活，Kamala Tiyanich 著,2007, Wisdom Publications 出版。
- 3.讚念長老的文字資料不多，但有許多錄音待人整理。網站上有他在美國內觀禪修中心的一些開示。
-