

# 南傳內觀大師

## 讚念長老的禪修經驗

林崇安教授

(法光雜誌，第 285 期，2013.06)

### 一、前言

泰國南部高僧讚念長老的全稱是「阿姜讚念·錫拉寫陀」，在《當代南傳佛教大師傳》一書中，譯為阿姜朱連，他年紀大後，泰人稱之為隆波讚念，意為「讚念長老」。1936 年，阿姜讚念出生於泰國南部洛坤省。20 歲時，阿姜讚念於洛坤省的納里巴地寺出家，接著在寺旁墳墓苦修七年。27 歲到洛坤省的猜那寺參加阿姜達摩答羅大師的禪修，得到突破。他曾經多年在夏安居後到泰國邊界各處行腳，參訪二百位修行有成的高僧，因而熟悉聲聞道和菩薩道的修證狀況。他的足跡遍及歐美以及東南亞各國，一生有許多傳奇的故事，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。長老喜歡分享他的禪修心路歷程，以下是長老 20 歲到 27 歲時的禪修經驗，今整理出來給大眾分享。

### 二、在墳墓修行的經驗

阿姜讚念小時候就對佛法非常有信心，並且一邊學一邊修，從 20 歲出家到 27 歲之間，在墳墓修行七年，這期間跟許多師父學習，換過很多法門，每種都全心投入專修一二年，修不成就時就換另外一個。他精勤地用功，可是為什麼不能成就呢？出家的第一年，阿姜讚念開始觀照五蘊。這是依據佛陀時期一位比丘的修法，這位比丘觀照「五蘊是魔」而證得阿羅漢。阿姜讚念修後，內心越來越穩定、越來越寧靜，不斷生起身輕安、心輕安，住於禪定，以為是證到阿羅漢果了。其實打坐的時候，心是住於臍上「禪定輪」；在站著或經行的時候，識智就移到「喉輪」，從「意法」來觀察「心輪」，心中非常寧靜，因為煩惱處在「有分心」的狀態而不起作用，就以為自己是阿羅漢了。可是出定後和人講話時，還是會從心輪生起煩惱，經由六根生起「欲愛、有愛」，也會生起還俗的念頭，想著：「我到年記大時再來出家吧。」

所以，當時阿姜讚念觀察五蘊沒能成功，於是換成觀察六根。當阿姜讚念觀察六根、六塵的接觸，心進入空。由於執著空，沒有煩惱生起，以為是阿羅

漢了。過了大概一年，遇到境界時還是起了瞋心，因為「無有愛」生起了，心被無明控制，會生起瞋恚的心理。

於是阿姜讚念再換另外一個觀察十八界的法門。在打坐的時候，很快就進入到空，沒有任何的相，可是遇到境界時又生起了欲貪。那時候他的一位師父還俗了，這位師父還俗後卻不想聽法。

阿姜讚念觀察十八界沒能成功，於是換成另外一個法門，就是觀察名法和色法：眼睛和所看到的色是色法，而眼識是名法。耳是色法，聲是色法，而耳識是名法。鼻是色法，香是色法，而鼻識是名法。……如此觀察名法和色法，這樣觀察了一年，心越來越靜、越來越空，觀察到內在或外在只有心而已。觀察心輪的起心動念，就會把它分成色法和名法，以為自己證得阿羅漢了。那時候，另一位以前熟識的女生來請阿姜讚念還俗，他心中又生起了欲愛，雖然出家之前有厭離心，可是這時心中動了百分之九十想還俗的念頭，那時貪念很大，他覺察到自己的心還是凡夫，馬上回到墳場，依著屍體來觀。如果不淨觀觀不成，一定會還俗。當阿姜讚念依著屍體來觀，看著屍體的相，聞著屍體的臭味，還有蛆蟲，所以心就靜下來。觀成不淨的時候，看到別人就像屍體一樣，觀到那位女生也變成了屍體，心就離開貪念了，又以為自己證得阿羅漢了，但是過了不久還是生起了貪念。

阿姜讚念也練習當年流行的觀察腹部起伏的禪法，他的正念非常強，肚子膨脹的時候清楚地覺知，縮小的時候也清楚地覺知，膨脹時見到生相，縮小時見到滅相。當時的師父教導大概一個月，阿姜讚念就學完了，到了「行捨智」的時候，他告訴師父說：「我可能成功了。」師父說：「修習完十六觀智，可以證到初果，證到初果以後，你可以自己去修。」阿姜讚念就去自修，前後約二年的時間來練習，以為證到阿羅漢了。那時身體非常輕，就去檢驗自己真正的可以飛嗎？他走到河邊，站在河岸往前跳，一跳就掉到河裡，一抬頭就清醒過來了。那時過去的煩惱一個一個冒出來。這時知道不能這樣自修，還是要依師父來教導。後來阿姜讚念也認真學習觀察體內水晶球的禪法，修到擁有能夠治病等多種能力。以上是在納里巴地寺墳墓苦修六七年的經驗。

### 三、在猜那寺的禪修經驗

到了出家第七年，阿姜讚念去猜那寺禪修，當時達摩答羅師父在此教導如何修八聖道，把心住於中道。師父說：「如果八聖道不集中成唯一的道路的話，就不能進入聖人的果位。」阿姜讚念聽了十四天，但是還沒有真正去修八聖道，只修舊有的法門。那時，猜那寺有比丘和八戒女總共一百多位。第十四天早上

阿姜讚念面對樹木禪修時，聽到一個女孩子騎機車跌下來的聲音，轉頭看到她的紅色內褲，一看到的時候，心中立刻生起了欲貪，想看內褲裡面是什麼。由於貪念很強，從中午十二點一直到晚上，紅色的禪相始終無法消失。後來阿姜用智慧破除這一貪念，就是轉紅色為「十遍處」中的「紅遍處」，並將「紅遍」擴大、變寬，變成像卡通裡面阿里巴巴坐的魔毯，自己坐在上面飛行，飛到全世界，坐在毛毯上飛是一種樂的感受，他將紅毯觀在前面，不久這一紅色禪相就消失了。此時阿姜讚念知道以前所修的還是沒有成就，下定決心要實際練習八聖道。他一早就向達摩答羅師父請求說：「我聽聞了八聖道的法，可是還沒有真正的練習，現在我要在禪堂練習，最少七天，在這期間不用飲食，到了第七天請師父來小參，如果七天不成就的話，我要繼續修七個月。」

師父說：「你先把七天修好。聽說你從小開始訓練，也在墳場修習了七年，所以你就去修吧。」

阿姜讚念就把禪堂關起門，告訴自己如果不成功就出不關，就像閉生死關一樣。但是如何把八聖道的法集中成唯一的道？要從修四念處開始。阿姜讚念首先觀「身念處」，當時禪堂非常的悶熱，全身像火烤一樣，感受很強，觀察感受非常清楚，當下覺察受念處的所緣，心中一生起散亂不安的時候，就覺察心念處的所緣。在法念處裡面，就覺察五蓋。當阿姜讚念正在觀察將八聖道集中為一時，五蘊魔非常激烈，然後煩惱魔轉成一位女生在門外說：「阿姜！你年青英俊，不用這麼辛苦，請你出來，你的威儀很好，你走路托鉢很莊嚴，我想看你。」這聲音要阿姜讚念走出禪堂，他當下覺察到內心有了貪愛，就直接觀察心中生起的貪愛，這是五蓋中的貪愛生起了，會喜歡所緣，想看到、知道。阿姜讚念以大正念來觀照，任何煩惱一生起，就直接觀照無常、苦、無我，這些煩惱生起太多了。他想到佛在《轉法輪經》所講的「眼生、智生」，知道法眼一定是在上方，就把識智提升到上方。識智在眉輪的時候，不跟心在一起，可以清楚觀察到心，可以觀察到過去修行錯誤的地方。阿姜讚念也看出為什麼當初自己想還俗回家？因為心住於「海底輪」的時候，會起欲貪、會想異性，心住於「世間輪」的時候，會追逐五欲，因而想還俗，結果身是比丘而心是凡夫。心住於「禪定輪」時，以為證到阿羅漢了，其實只是住於世間禪定而已。他也發現到「想蘊」所記錄的過去事情都存在心輪，接著「行蘊」起了造作，有了福行、非福行、不動行：福行造作心識投生天界，非福行造作心識下生惡道，不動行造作心識生到梵天。心走在中道的時候，就會觀察到煩惱的運作。當八聖道集中一起，觀察到有極端的二邊，一邊是「欲愛、有愛」的樂行，一邊是「無有愛」的苦行。觀察到四念處集合起來只有正知和正念，把煩惱集合起來只有二個，就是貪和憂。由「欲愛、有愛」發展變成貪，由「無有愛」發展變

成憂，以正知和正念來觀照就可以把貪和憂滅除，稱做「除世貪憂」。當觀察到八聖道都集中在一起，心就清淨了。雖然煩惱還會生起，可是心不黏在煩惱。用識智來觀察海底輪的時候，也不會生起煩惱，只見到生生世世的輪迴過患。見到世間輪的煩惱造作有很多的過患。見到有修禪定的人迷惑在禪定不能進入涅槃。在心輪見到五取蘊執著身心以為是我。

當阿姜讚念由心念處轉到法念處時，就找到中道和八聖道，走在中道便發起智慧，捨去兩邊極端，不偏左不偏右，可以一直往前。把心走在中道，過去的好或不好都不要，過去就過去了，像一部車子開過一樣，未來也不要，只是保持當下，處在大正念。正精進像四個輪胎一樣，不斷的往前走，司機如同正念。正定是心不動搖，不讓車子走錯路。路的左邊是樂行，從「欲愛、有愛」開始，發展成貪。右邊是極端的苦行，從「無有愛」開始，發展成不喜歡、不滿、忿、瞋。開車不小心就會轉到左邊，左邊就有了欲愛、有愛。如果轉到右邊，就有不喜歡、瞋恨。所以依著念覺支來觀照。念覺支有了，有擇法覺支分別清楚善、惡，看到「行蘊」的造作，還有五取蘊，會執著「我、我樂、我不喜歡、我苦」，或者心非常散亂，或者執著身體以為我要死了，或者執著法念處的五蓋。所以依著擇法覺支，會觀察到善惡、好壞非常清楚。接著有精進覺支，非常的勇猛，在八聖道就是正精進，不斷努力，不讓放逸生起。此時四念處、八聖道、七覺支是一起的。不斷這樣的觀察，煩惱消失會生起喜覺支。喜覺支消失的時候，轉成身輕安和心輕安的輕安覺支，而後進入定覺支，也是八聖道的正定，它是如如不動，接著進入到捨覺支，就是平等捨，把一切都放下，心處在解脫的狀態，不會執著哪一種法、或黏著哪一種煩惱了。八聖道具足時，念覺支、正念是具備的，正定或定覺支是具足的，就像蓮花不沾水，心不會被黏著。當眼睛看見色的時候，觀察到無我，從無我進入到空。耳朵聽到聲音的時候，心不會黏著在聲音，就進入到空。鼻子聞到香味，不會黏著。舌觸味的時候，也不會黏著。身體碰到所觸也會超越。意觀察到法的所緣，也不會黏著。在四威儀中，隨時隨地這樣觀察，只有放下，只有保持正念，只有無常、苦、無我。

阿姜讚念觀察中道時，先由坐，再站，再行，再臥，在四威儀都住於中道，這時清楚地看見無常，從無常轉到苦，苦轉到無我，觀察到色身、感受、心與法都是一聚一聚的，很清楚而沒有黏著。心走在中道，看到「行蘊」在造作，捨去喜歡與不喜歡，只有「覺知中的覺知」。從「覺知中的覺知」退出來，就觀察到旁邊有「欲愛、有愛、無有愛」等三愛，但心不去黏著。整個白天和整個晚上都保持中道來觀察，看見生起三愛會落入兩邊，就不想住於三愛；看見「行蘊」不斷造作會產生過去現在與未來的煩惱。將清淨的識保持在中道，想蘊不

斷生滅但不執著想蘊，見到感受但不執著感受；見到色身的四大，但心不黏著四大。識清淨就會覺察到五蘊是苦，見到苦生起、苦滅去；觀察到貪瞋癡的三種火而不被燒；觀察到煩惱，但心不被煩惱黏著；觀察到世間，但不被世間綁住，如同蓮花不沾水。所以識就自在了。心走在中道，就是「無時」：沒有時間的限制，是隨時隨地的自在。一進入真正的中道就沒有所謂的形式，那些形式不重要了。阿姜讚念本來是想先修立禪而後修經行，可是此時沒有四威儀的差別了，可以隨時隨地自然地觀照，可以張開眼睛，開放六根自然地接觸六塵。過去七年，阿姜讚念對威儀非常嚴謹，現在一進入中道，智慧生起了，就自然觀察到，真正要嚴謹的是心不要被貪、憂綁住，讓識智處在「無時」，沒有時間，沒有日月，也沒有過去或未來，只是當下。當識智走在中道，這時可以有二條路來累積功德，第一是走聲聞道證阿羅漢，第二是走菩薩道於未來成佛。

最後，阿姜讚念就出關，向達摩答羅師父報告說：我現在是這樣的現象，沒有四威儀的差別，在行住坐臥當中都是保持中道。

這時達摩答羅師父雖在猜納寺教導禪修，但是他要去曼谷附近蓋廟，所以他要阿姜讚念留在猜納寺指導禪修。他集合弟子們，告訴大家如果有禪修的問題可以問阿姜讚念。因而阿姜讚念開始在猜納寺指導禪修，他那時才 27 歲，看起來像小沙彌。阿姜讚念原先打算在猜納寺只教一年，然後行腳到印度，等到 40 歲再回來教比較好，沒想到達摩答羅師父離開一年回來時，發現禪修的人越來越多，就說：「你就繼續指導吧！」然後又回去了。

## 四、結語

阿姜讚念在猜納寺指導禪修二年，有些人見到了法。當時從各地有很多人來問法（例如，清邁的阿姜通等）。接著他到泰國南部素叻省，用九年的時間化解反叛軍的問題，而後到甲米省的回教部落，改善當地居民的生活，同時蓋建了「老虎洞寺」，於此建立僧團；夏安居時，指導上百位比丘和 200 位八戒女修習內觀法門。其後應邀到馬來西亞、印尼、歐美等國處理災難事件和傳授內觀，一直到今。