

# 佛教禪修的密契經驗

林崇安教授

(發表於「密契經驗：人—神的溝通」國際學術研討會, 2007年)

## 一、前言

佛教禪修的密契經驗，以教主釋迦牟尼佛（簡稱釋尊）和證得聖果的阿羅漢弟子們為代表。有無數的眾生生存於三界內，由於「無明」而於三界內輪迴受苦。三界是欲界、色界、無色界。為了脫離三界的束縛，就要修習寂止和內觀，在禪修的過程中就會有密契經驗，最後生起「明」和解脫。

本文以釋尊（約西元前 531 年）和近代的阿姜曼尊者（西元 1870 - 1950）為例，來說明佛教禪修的密契經驗。

- 主要資料：

《雜阿含經》「諸天相應」。

《尊者阿迦曼傳》: The Venerable Phra Acariya Mun, compiled by Maha Bauw, translated into English by Siri Buddhasukh, 1976)。英文本中，將這些天神翻譯作 angels（天使）。

## 二、佛教禪修的密契經驗

(A) 禪修者以觀察呼吸或經行等方式的訓練，可以依次得到寂止和近分定，此時一般會有初步的密契經驗，出現禪相，例如，看到佛相、天神、本尊等的異常經驗。若再深入四禪，可以有進一步的密契經驗，出現五種神通：

- 1 神足通（神境智證通）、2 宿命通（宿住智證通）、3 天耳智證通、4 天眼通（死生智證通）、5 他心智證通。

以上是世俗的密契經驗。

(B) 聲聞道的禪修者只要得到寂止和近分定，即可直接修習內觀，在止觀雙運下，生起無漏根本智，直接體證真理（四聖諦和無我），成為初果聖者。禪修者繼續用功，再進入無漏根本智，清除其餘的煩惱種子（成為二果、三果的聖者），最後生起第六種的「漏盡通」並拔除根本無明，成為四果阿羅漢，超出三界，得到完全的解脫自在。當禪修者以無漏根本智體證真理時，有出世間的密契經驗。

(C) 菩薩道的禪修過程和密契經驗，以下以釋尊的密契經驗來說明。

### (一) 釋尊的證悟和體證四聖諦的密契經驗

#### (A) 日落前降魔

悉達多菩薩（即釋尊）於六年苦行後，放棄苦行，改走中道，往赴菩提樹，在日落前降魔：

「時彼魔王先有三女，姿容妖艷，…至菩薩前，作諸諂曲，擬生惑亂。菩薩見已，化此三女皆成老母。即便還去。…時魔兵眾，即發諸刃同擊菩薩。菩薩爾時入大慈三摩地。時魔兵刃，皆變成青黃赤白雜色蓮花，落菩薩左右前後。彼時魔王，復騰空中雨諸塵土，而此塵土，變成沈檀抹香及作諸花，墮菩薩上。…」

釋尊的降魔是以慈心化解了瞋心。

#### (B) 初夜證得宿命通

初夜（18:00-21:00）以宿命通看清生命的延續不斷：

「於初夜分中，a 神境智見證通成就。所謂一中變為無量，無量中變為一，或隱或見牆壁及山，得無罣礙如虛空中，出沒大地如遊於水，…

菩薩復作是念：我應修 b 天耳智證通心，天及人聲皆悉得聞。菩薩超過人耳以淨天耳，人非人聲，若近若遠無不曉了。

菩薩念云：魔王三萬六千拘胝眷屬中，彼誰於我起於惡心？我何得知？菩薩復念：我如何證 c 他心智？即於夜中便得證悟。…

既知是已，復更念云：此魔軍中從昔已來，誰是父親、誰是母親、誰是怨害、誰為親友，如何得知？復更念云：我今應修 d 宿命智方得了悟。於夜分中，精勤存念，修宿命智，便得曉了…」

此處釋尊依次生起 (a) 神足通、(b) 天耳通、(c) 他心通、(d) 宿命通 (宿住明)。

### (C) 中夜證得天眼通

中夜 (21:00-0300) 以天眼通 (死生明) 看清善惡因果的業力原理：

「菩薩作念，念此魔軍：誰墮惡趣，誰墮善趣，如何得知？復作是念：應以生滅智通方知是事。菩薩於中夜分修生滅智通，便得 e 天眼清淨，超越人間，以此天眼見諸眾生，死者生者，端正者醜陋者，富貴者下劣者，往善道者，往惡道者，作善業者，作惡業者，決定明了。…」

以上的宿命通和天眼通是世俗的密契體驗。

### (D) 後夜證得漏盡通

後夜 (03:00-06:00) 以漏盡通遍知四聖諦，完全滅苦而成佛：

「菩薩復作是念：一切有情，由彼欲漏、有漏、無明漏，輪轉苦海如何得免？復更念云：唯證 f 無漏智通能斷此事。菩薩爾時為是義

故，菩提樹下於夜分中，常以相應修習成熟，專心於覺分法中而住，發心為證無漏智通。即於苦諦如實了知，集、滅、道諦亦復如是，證斯道已。於欲漏、有漏、無明漏，心得解脫。既得解脫，證諸漏盡智，我生已盡，梵行已立，應作已作，不受後有，即證菩提。」

這是釋尊獲得漏盡明的出世間的密契體驗。

## （二）釋尊教導空居天等正法時的密契經驗

《雜阿含經》的「諸天相應」有 108 經，此處引用四經來說明釋尊和天神間的互動情形。

經文一（雜 594 經）：

- (a) 如是我聞：一時，佛住曠野精舍。
- (b) 時有曠野長者疾病命終，生無熱天。生彼天已，即作是念：我今不應久於此住，不見世尊。作是念已，如力士屈申臂頃，從無熱天沒，現於佛前。時彼天子天身委地，不能自立，猶如酥油委地，不能自立。如是彼天子天身細軟，不自持立。
- (c) 爾時，世尊告彼天子：「汝當變化作此羸身而立於地。」時彼天子即自化形，作此羸身而立於地。於是天子前禮佛足，退坐一面。…
- (h) 時手天子即說偈言：  
見佛無厭足，聞法亦無厭，供養於眾僧，亦未曾知足。  
受持賢聖法，調伏慳著垢，三法不知足，故生無熱天。
- (i) 時手天子聞佛所說，歡喜隨喜，即沒不現。

經文二（雜 995 經）：

- (a) 如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。
- (b) 時有一天子，容色絕妙，於後夜時，來詣佛所，稽首佛足，退坐一面。身諸光明，遍照祇樹給孤獨園。
- (c) 時彼天子而說偈問佛：

阿練若比丘，住於空閑處，寂靜修梵行，於一坐而食，以何因緣故，顏色特鮮明？

(d) 爾時，世尊說偈答言：

於過去無憂，未來不欣樂，現在隨所得，正智繫念持，飯食繫念故，顏色常鮮澤。未來心馳想，過去追憂悔，愚癡火自煎，如電斷生草。

(e) 時彼天子復說偈言：

久見婆羅門，逮得般涅槃，一切怖已過，永超世恩愛。

(f) 時彼天子聞佛所說，歡喜隨喜，稽首佛足，即沒不現。

經文三（雜 1006 經）：

(a) 如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

(b) 時有天子，容色絕妙，來詣佛所，稽首佛足。身諸光明，遍照祇樹給孤獨園。

(c) 時彼天子而說偈言：

所愛無過子，財無貴於牛，光明無過日，薩羅無過海。

(d) 爾時，世尊說偈答言：

愛無過於己，財無過於穀，光明無過慧，薩羅無過見。

(e) 時彼天子復說偈言：

久見婆羅門，逮得般涅槃，一切怖已過，永超世恩愛。

(f) 時彼天子聞佛所說，歡喜隨喜，稽首佛足，即沒不現。

經文四（雜 1272 經）：

(a) 如是我聞：一時，佛住王舍城山谷精舍。

(b) 時有拘迦那娑天女，是光明天女，起大電光熾然，歸佛、歸法、歸比丘僧，來詣佛所，稽首佛足，退坐一面。其身光明，普照山谷。即於佛前而說偈言：

其心不為惡，及身口世間，五欲悉虛空，正智正繫念，不習近眾苦，非義和合者。

(c) 爾時，世尊告天女言：「如是，如是，天女！如汝所說：

其心不為惡，及身口世間，五欲悉虛空，正智正醜念，  
不習近眾苦，非義和合者。」

(d)爾時，拘迦那娑天女聞佛所說，歡喜隨喜，稽首佛足，即沒不現。……

佛陀對天神的回答，就像老師對學生的指點和肯定一樣。

### (三) 阿姜曼尊者證悟和體證「四聖諦」時的密契經驗

以下以尊者阿姜曼來說明聲聞道的密契經驗：

- (a) 尊者阿姜曼在清邁的曠野住了十一年（1929-1940）。……尊者阿姜曼說，他的心意已經長久地、完全地實證於第三果（不還果），但是由於說法佈道和訓練弟子們的責任，沒有時間讓他繼續精進於究竟的果證。當他這次獨自遊行在清邁的曠野時，他完成了，還得到幾個額外的利益。……在「大正念與大智慧」的大武器的無情攻擊之下，它（無明）瓦解與崩潰了。
- (b) 第二天晚上，從各種天界和從所有方向來的天神們，這些虔誠地尊敬佛法的天神們，第二次來拜訪他。他們告訴他，昨天晚上他們所看到的光輝燦爛的法光，就好像所有肉眼看不見的眾生世界，上層的和下層的，三界裡，突然地被敬畏的震動所撞擊，同時驚歎於那穿透各界的眩目之光。

### (四) 阿姜曼教導空居天等正法時的密契經驗

- (a) 這些空居的天神們，當他們要下來聆聽他後夜的說法時，絕不會越過比丘們的茅篷，而會從別的路徑。他們到達的時候，會右繞尊者阿姜曼三圈，然後他們會禮貌地坐下來，姿勢都一樣。他們的領導人接著會告訴他，關於他們從那裡來，他們希望聆聽那一方面的法。尊者阿姜曼會在心理上招呼他們，過了一會兒，他就進入默然，適合的主題會自動浮現，接著開始他的說法，多方面解說法義，令他們滿足。

- (b) 尊者阿姜曼通常都會預先接到他們（諸天神）要來拜訪的意願通知，例如當他們希望中夜來時，他在當天傍晚就知道了。這種情況下，他會取消比丘們當晚的集會，離開經行禪修的小徑後，他就開始了靜坐禪修。到了接近約定的時間，他就會從安止定轉入近分定。如果他們還沒到達，他會進入安止定隱息一下而後再度轉出。有時候，他們已經等著了；另有些時候，他們來了，瞬間擠滿了那個區域。
- (c) 與諸天往來，尤其是對肉眼所看不見的眾生本身而言，時間的掌握很準確，因為在他們的世界裡嚴守信用，永遠準時，警誡任何不遵守約定時間者。這些看不見的眾生的另一項個性就是他們恭敬並服從他們的領導者，永遠聽從並立即遵循他的命令。通常，地居和空居的天神們都是跟他們的領導者一起來。尊者阿姜曼和這些眾生間的對話是直接透過心意進行的，沒有人類和動物社會中的語言障礙。
- (d) 當住在清邁梅平區的那矛村裡作兩期安居時，帝釋天和他的隨從們經常來拜訪尊者阿姜曼。對這些天神們，尊者阿姜曼常常為他們宣說無量梵住慈心的法門，因為他們喜歡聆聽這個主題勝過其它的。
- (e) 尊者阿姜曼說：
- 「空居天，不像人類，他們的言語是誠實的。誠信是諸天的首要美德，他們從不說謊或食言。在所有我與他們長久相處的經驗中，我未曾看到他們之中有一個說謊或食言。」
- (f) 當尊者阿姜曼住在清邁曠野的時候（1929-1940），德國天神也來拜訪他請求說法。他們說他們來訪的目的，是希望聆聽一場內容有關於「勝利」的說法。尊者讓他的心意集中於適合他們的主題上，馬上就出現了一篇經文上的偈語：「瞋恨被不瞋所擊敗」。尊者向他們解釋說：

「不瞋或非暴力是一個希望成為勝利者所必須細心修習的。世界和平之所以能達到它所具有的這個程度，就是因為有這個法義在人類和天神的社會裡對抗著瞋恚和仇恨。天神們也必須發展這個美德，在他們的社會中做為凝聚力，沒有了這個法義，至少世界就不知道和平，嚴重的話，它就被毀滅了。世間絕不能藉著瞋恨的力量來勝過敵人，無論是內部的或外部的，遠的或近的，狹窄的或寬闊的圈子裡，它只會毀滅了自己和別人；愈是運用瞋恨的力量，就產生更大的燃燒，世界很快的就被瞋恨所引起的大火毀滅了。這是因為瞋恨本身就具有毀滅之火的性質。這火焰不能用以烹煮，因為它的熱度不能用于建設性的目的，一位想要使世界成為一個適宜居住的地方者，必須當心瞋恨的罪惡是最具破壞性的火焰，絕不允許它毀滅了他自己和別人。世間的生存是由慈悲所支持著，……」

當說法結束時，在一片「沙杜」（善哉）聲中響起如雷的讚嘆。

## 五、結語

佛教的禪修，有二類密契經驗：

第一類的出世間密契經驗是經由禪修，以「明」去體證真理，同時滅除「無明」。

第二類的世俗密契經驗是與天神之間的相互溝通。釋尊或阿羅漢與天神之間的對談，是一種老師和朋友間的關係。所談的正法的内容是一種親切而智慧的指點，指引著眾生走向真正的和平和究竟的解脫。

註解：

- (a) 欲界中，有人、非天、傍生、餓鬼、地獄，以及六欲界天：
  - 1 四大王眾天，2 三十三天，3 時分天，4 知足天，5 樂化天，6 他化自在天。
- (b) 色界有十八處天：
  - 初靜慮有梵眾天、梵前益天、大梵天。
  - 第二靜慮有少光天、無量光天、極淨光天。



第三靜慮有少淨天、無量淨天、遍淨天。

第四靜慮有無雲天、福生天、廣果天，復有五淨居天（無煩、無熱、善現、善見及色究竟）。

(c) 無色界有四：

空無邊處天、識無邊處天、無所有處天、非想非非想天。

---