

內觀雜誌第 69 期【2009 年 11 月】

內觀雜誌第 69 期

【本期重點】介紹泰國內觀大師讚念長老的禪修方法及其特色。

泰國讚念長老的禪修方法及其特色之研究

林崇安

國立中央大學教授

（發表於「東亞的靜坐傳統暨佛教的禪坐傳統國際研討會」，2009 年 10 月 31 日，
法鼓佛教學院，文略修改。）

摘要

本文探討南傳佛教大師讚念長老的禪修經驗、禪修方法及其特色。讚念長老的全稱是阿姜讚念·錫拉寫陀（Ajahn Jumnien Silasettho），舊譯為阿姜朱連。他的禪修理路是遵循佛陀的《轉法輪經》、《無我相經》、《燃燒經》，他的內觀禪修是以大正念引導心識行於中道，不落入喜歡和不喜歡的兩邊，也就是以開發眉輪的識智（泰文：yana；巴利文：ñāṇa）作為修行的精髓。

【目次】

- 一、前言
- 二、禪修經驗
- 三、體證後的檢驗
 - （一）經典依據
 - （二）生活中嚴格檢驗
 - （三）證悟者的交流
- 四、基本觀點和特色
 - （一）基本觀點
 - （二）特色
 - （三）探討與比較
- 五、結語

關鍵詞：南傳佛教、內觀禪修、阿姜讚念、眉輪、識智、大正念、中道

一、前言

1936 年 5 月 1 日，讚念長老出生於泰國南部洛坤府（Nakon Si Thammarat Province）的鄉村，他於三十多歲即已名揚國際，並身體力行菩薩道，難行能行，難忍能忍，這全得力於他的禪定功夫和大悲願力，可說是整個亞洲地區內從傳統到創新的一位代表性的修行者。

讚念長老的全名是阿姜讚念·錫拉寫陀（Ajahn Jumnien Silasettho），網路上的英文譯為 Ajahn Jamnien Silsetso、Jamnien Silsetso、Jumnien Silsetso、Jumnean Seelasettho、Chamnien Silsetso 等，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。

當代美國著名禪師 Jack Kornfield（傑克·康菲爾德）於 1976 年出版《當代南傳佛教大師》（Living Buddhist Masters），介紹十二位禪修大師，阿姜讚念是所有大師中最年輕者。2007 年，Kamala Tiyavanich 出版的《佛陀的兒子》一書中，介紹了泰國佛使比丘（1901-93）、般雅比丘（b.1911）、讚念長老（b.1936）三位大師的少年生活，讚念長老也是最年輕的一位。有關讚念長老的文字資料不多，但有許多長老的開示錄音待人整理。本文先介紹他的禪修經驗和修行法門的重要觀點，而後探討這法門的特色。

二、禪修經驗

讚念長老從三歲開始，他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，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。這一靜坐經驗可以和釋尊小時（悉達多太子）在春耕節於樹下進入初禪的體驗相比照。

七八歲時，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，(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，甚至一小時內立刻改正。後來他才知道這是菩薩的慈心法門。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。他也發誓終身奉行這五法。這是菩薩精進修行的法門。從八歲到二十歲之間，讚念除了禪修、幫助村人之外，他到附近一寺院閱讀研習巴利文的佛經，奠定了佛法的無我正見。

讚念二十歲於家鄉的納里巴地寺（Wat Naree Pradit）出家，受戒當晚就到寺旁墳場修行，整夜經行，修習不淨觀，他認為沒有實修，就不能有道果。接著七年內從泰國許多有名的禪師修習各種禪修法門，並到墳墓苦修，不睡覺，輪流以靜坐一天、經行一天的方式來禪修。這一時期，讚念長老學過多種的禪修方法，例如入息時唸「佛」，出息時唸「陀」；例如觀察腹部上升和下降的方法；例如觀察三十二身分；例如分別名和色的禪修方法。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。後來經由仔細檢驗，察覺到這只是世間的定境而已。這些方法使他獲得寧靜，可惜並沒有使他生起真正的內觀智慧。他出家後這七年的苦修經驗，可以和釋尊出家後六年的苦行相比照。

1963 年，27 歲的阿姜讚念到托國寺（Wat Tow Kote，又稱 Wat Chayna）聽聞阿姜達摩多羅（1913 生）講解四念住和八聖道，內容非常精緻，聽了很喜歡。最初十四天，阿姜讚念在寺內修習舊有的「名色」的分別智，後來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，因而下定決心要完全依據四念住的步驟，一步步仔細觀照內外的身、受、心、法，當修到心念住時，發覺到要以大正念將識智（泰文 yana）從想蘊、行蘊分離出來，安住于眉輪，由此來照見五蘊，便能行於中道，不被喜歡和不喜歡所左右，因而得到突破，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。這一經驗可以和釋尊最後一晚的生起無漏的智慧相比照。

1966 年起，阿姜讚念以菩薩行隨緣度眾，先用九年的時間感化泰國南部素叻府（Surat Thani Province）山區三十萬的反抗軍，而後轉到泰國南部甲米府（Krabi Province）邊境回教興盛的部落，改善當地居民的生活，以慈悲心與回教徒維持良好的關係，同時於山上調伏老虎，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使之證果和滅苦。這種利他的慈悲行為便是遵循釋尊的廣度眾生。

三、體證後的檢驗

（一）經典依據

在《轉法輪經》（即《相應部・諦相應》第十一經《如來所說經》）中，佛陀說：

「諸比丘！出家者不可親近於二邊。以何為二邊耶？(1)於諸欲以愛欲貪著為事者，乃下劣、卑賤、凡夫之所行，非聖賢，乃無義相應。(2)以自之煩苦為事者，為苦，非聖賢，乃無義相應。諸比丘！如來捨此二邊，以中道現等覺。此為資於眼生、智生、寂靜、證智、等覺、涅槃。諸比丘！云何乃能

如來於中道現等覺，資於眼生、智生、寂靜、證智、等覺、涅槃耶？乃八支聖道是。謂：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定是。諸比丘！此乃如來所現等覺之中道，此乃資於眼生、智生、寂靜、證智、等覺、涅槃。」¹

以上是佛陀教導中道和八聖道的重要經文。讚念長老認為，經中的「眼生、智生」就是指開啟眉輪的法眼和識智，開啟之後以大正念一直行於中道，不落入喜歡和不喜歡的兩邊。

在《相應部•六處相應》第二十八經《燃燒經》中，佛陀說：

「諸比丘！一切為燒。諸比丘！云何一切為燒耶？諸比丘！眼為燒、色為燒、眼識為燒、眼觸為燒，凡緣此眼觸所生之受，或苦、或樂、或非苦非樂，此亦為燒。緣何為燒耶？我說因貪欲之火、因瞋恚之火、因愚癡之火高燒，因生、老、死，因憂、悲、苦、惱、絕望而燒。耳是……鼻是……舌是……身是……意是燒、法是燒、意識是燒、意觸是燒，凡緣此意觸所生之受，或樂、或苦、或非苦非樂，亦為所燒。緣何而燒耶？我說因貪欲之火、因瞋恚之火、因愚癡之火高燒，因生、老、死，因憂、悲、苦、惱、絕望而燒。諸比丘！如是觀者，多聞之聖弟子於眼亦生厭嫌、於色亦生厭嫌、於眼識亦生厭嫌、於眼觸亦生厭嫌，凡緣此眼觸所生之受，或苦、或樂、或非苦非樂，此亦生厭嫌。於耳亦……於鼻亦……於舌亦……於身亦……於意亦……凡緣此意所生之受，或苦、或樂、或非苦非樂，亦生厭嫌，因厭嫌而離欲，因離欲而得解脫，於解脫則『我解脫』之智生。證知：生已盡、梵行已成、應作已作、更不為如是來此生。」²

以上佛陀教導出，凡夫被貪、瞋、癡三火所燃燒，聖弟子則必須在六根、六塵接觸的當下立刻滅火。由於日常生活中離不開六根、六塵的接觸，以及生起苦受、樂受、或非苦非樂受，因此讚念長老認為，禪修者必須在生活中歷練，以識智的大正念來觀照感受，不生起喜歡和不喜歡的心理，如此才能遠離貪、瞋、癡三火，不被燃燒。

在《無我相經》（即《相應部•蘊相應》第五十九經《五群比丘經》）中，佛陀說：

「諸比丘！色是無我。諸比丘！若此色有我者，此色則無致病，於色則得謂：『我用此色，不用彼色。』諸比丘！然而，色無我故，色乃致病，於色不得

¹ 《轉法輪經》（又稱《如來所說經》）。《漢譯南傳大藏經》，冊 18，頁 311。

² 《燃燒經》。《漢譯南傳大藏經》，冊 16，頁 25。

謂：『我用此色，不用彼色。』受是無我……想是無我……行是無我……識是無我。諸比丘！若此識是有我者，則此識無致病，於此識則得謂：『我用此識，不用彼識。』諸比丘！然而，識是無我故，識乃致病，則於識不得謂：『我用此識，不用彼識。』」

「諸比丘！汝等於意云何？色是常耶、無常耶？」

「大德！是無常！」

「無常者，是苦耶？是樂耶？」

「大德！是苦。」

「以觀見無常、苦而變易之法，得為『此是我所，此是我，此是我體』耶？」

「大德！不也。」受……想……行……識……

「諸比丘！是故，所有色之過去、未來、現在、內、外、粗、細、劣、勝、遠、近，應如是以正慧作如實觀，此非我所，此非我，此非我體。所有受之……想之……行之……識之過去、未來、現在、內、外、粗、細、劣、勝、遠、近，應如是以正慧，作如實觀：此非我所，此非我、此非我體。諸比丘！多聞之聖弟子，作如是觀者，則厭患色，厭患受……想……行……識，厭患者則離貪，離貪者則解脫，解脫者則生已解脫智，知：生已盡、梵行已立、所作已辦、不受後有。」³

以上佛陀先以推理說明色、受、想、行、識等五蘊無我的道理，而後以如實知見依次達成厭離、離欲、遍解脫。讚念長老認為，如實知見的過程便是將眉間的識智依次生起正念、大正念、般若、般若智、解脫智，看清五蘊的無我，因而不執著五蘊，達成厭患、離貪、解脫。長老所說的：生起「般若、般若智、解脫智」，相當於經文中「厭患（厭嫌）、離貪（離欲）、解脫」的三個階段。

對佛法的禪修者而言，這些經文是正見和正思維的重要指導，讚念長老常對學習者引述這些經文來說明內觀禪修的原則和方法。

（二）生活中嚴格檢驗

讚念長老獲得大的體證後，他以長時間來檢驗自己在日常生活中是否真正的不執著於身心五蘊：

- （1）他以四十年的時間檢驗自己的心是否執著於「身體」，發現自己不被身體的好壞狀況所左右。
- （2）他以二十八年的時間（從 32 歲到 60 歲）檢驗自己的心是否執著於「感受」，他整天身掛六十公斤的重物，處在冷、熱不同地方，生起冷、熱、癢的各種感受，發覺自己對身上各種感受能連續地覺知並保持距離，因而沒有生起「我苦，我的苦」的心理。此後這一「大腹」的裝扮變成阿姜讚念的一個「標誌」。

³ 《無我相經》（又稱《五群比丘經》）。《漢譯南傳大藏經》，冊 15，頁 97。

(3) 他以四十多年的時間檢驗自己的「心」是否安詳，發現心有四特性；如猴子不斷動，如嬰兒鬧，如鳥飛到遠處，如旗竿上的幡隨風飄動。早期苦修時，他用各種方法使心不動，但是只能於入定時不動，出定後心仍是照樣動。當他以內觀突破後，一直安住於識智，單純地觀察自己的心，發現心的四特性後，不再控制心的不動，隨其自然的性質而不干涉，不再掙扎而得大安樂，五蘊不再造作，內心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。」

(三) 證悟者的交流

讚念長老到各地雲遊時，遇到許多聖者高僧，境界相同時內心立刻互通。這些聖者高僧的修行切入點雖然不同，但是所體悟的完全相同。有三位聖者高僧要入滅時，還要他特別過去話別。讚念長老說，這種心靈的交流真是充滿著法喜。

四、基本觀點和特色

(一) 基本觀點

讚念長老的禪修指導，是依據學生根器來引導，但是最後都導向內觀，在《當代南傳佛教大師》中，讚念長老說⁴：

- (1a) 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。
- (1b) 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。
- (1c) 那些修習禪定的人，利用呼吸或遍處，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，獲致專注成果的心理強度，是有助於增加平靜、身體健康，和透視「法」。
- (2) 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

⁴傑克·康菲爾德，《當代南傳佛教大師》，頁 429-444。

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。

- (3) 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，消除你貪欲的阻礙；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。
- (4) 不管我們觀照身體或心的那方面，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。
- (5) 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。
- (6) 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。清楚地注意力集中在接觸，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。

- (7) 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。
- (8) 從小我就修習慈愛禪，這仍是我生命中一股強大的力量，並伴隨著助人的黏著。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黏著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。

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。讚念長老的禪修指導有許多錄音資料，但已經整理成文字的並不多。網站上有他在國外觀禪修中心的一些開示⁵，讚念長老說：

- (1) 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。
- (2) 苦來自三愛（欲愛、有愛、無有愛）。內觀禪修的目的是滅苦。如何滅？要走中道。如何走中道？不要生起喜歡和不喜歡的心理。如何不生起喜歡、不喜歡的心理？要有大正念。例如，禪修經行時，以大正念照見自己體內的白骨一小時，就可以一小時不生起喜歡、不喜歡的心理。
- (3) 以識智直接看清行時身內白骨的移動，這是內觀。以識智看清身上當下苦樂的感受是一自然現象而不是我，這也是內觀。以識智看清諸法無我，這也是內觀。
- (4) 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，是出世間的定，是八聖道中的正定，這種定具有大正念而能去除煩惱。

(二) 特色

⁵ <http://www.dharmaseed.org/teacher/7/>;

<http://www.audiodharma.org/talks/AjahnJumnien.html>; <http://www.insights.org.tw/xoops/modules/news/article.php?storyid=83>.

今日讚念長老在各地的禪修指導，更配合圖片來解說理論和實踐的要點：

【1】理論的要點：

(1) 煩惱的生長：三愛是苦的因。

A 欲愛 kama tanha→有愛 bhava tanha→喜歡 itarom→貪心 lobha。

B 無有愛 vibhava tanha→不喜歡 anitarom→不滿 patigha→忿心 kodha→瞋 dosa。

(2) 煩惱的滅除：

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表皮，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。修行的終點，是超越善業、惡業、不動業，剩下「空」和「清淨」。

【2】實踐的要點

禪修時先掌握身上各輪的功能，而後將識智從想蘊、行蘊等分出，住於眉輪，來觀照身心。識智是純粹的覺知（pure knowing）。讚念長老的內觀禪修是以開展眉輪的識智為重點所在，經由正念→大正念→般若（慧）→般若智（慧智）→解脫智，依此次第證得出世間的道果。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、表皮，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。

【3】體內脈輪的功能

(1) 讚念長老在二十七歲的苦修階段，最後突破內心的執著時，便發現身內的脈輪，也檢驗出不同脈輪的不同功能：海底輪是欲界慾望的地方，初果（預流果）的識智於此可以分明，但還有欲愛未斷除（在家初果的欲愛有一定的範圍，限於夫婦之間，只是傳宗接代的責任而已）；讚念長老稱密輪為「世間輪」，因為是混濁於世間的貪瞋癡；臍輪為「禪定輪」，因為禪定由此進入，但住此還不能開悟；心輪匯集過去生的種種記憶，十二緣起的流轉在此展開：由無明、行，一直到老病死。

(2) 他發覺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，將識智提升到眉輪，來照見五蘊，走在出世間的「中道」上，這種方式可以稱之為「進階的內觀」。

【4】中道的掌握

(1) 讚念長老認為，為了將識智提升到眉輪，學員們平時、靜坐和經行時，要

培養大正念，才能使心走在中道上。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」。大正念是識智在眉輪上穩固安住，能迅速覺知內外之法；般若是覺知內外諸法都是無我，就像黑暗中生起了光明；般若智是能持續覺知諸法的無我，最後從貪瞋痴的三火中解脫出來，這是解脫智。

- (2) 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，因而止息了三愛：欲愛、有愛、無有愛，並能真正走在「中道」上。這便是內觀禪修的精髓所在。讚念長老認為，修習四念住和八聖道，便是時時以眉輪的識智來照見五蘊，透視身心的無常、苦和無我。

【5】證果的檢驗

- (1) 第三果的聖者時時透視色身，看別人完全沒有表皮，因而不會有任何欲貪的生起。初果和二果都可看到身內白骨，但還可看到表皮，還有欲貪未斷。讚念長老認為，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：

A 欲愛→有愛→喜歡→貪心

B 無有愛→不喜歡→不滿→忿心→瞋心

一般而言，不還果有「色貪、無色貪、慢、掉舉、無明」等五結，一來果和預流果另外還有「欲貪、瞋」二結（共七結）。

- (2) 讚念長老則分得更細來檢驗：預流果和一來果遇到不喜歡時，只發展到忿心就停止了。如果會發展到生起貪心和瞋心，那就不是預流果和一來果（也可以說粗的貪心和瞋心在破除身見時也斷除了，剩下細的欲結、忿結和更細的欲隨眠、忿隨眠）。把煩惱分得更細，在北傳的論典也是如此，例如，將「欲界修所斷」的煩惱分成上、中、下三品，每品又分三，共成九品。

- (3) 透視身體的經據

在《長部》第二十二經《大念處經》中，佛陀說：

「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。』」

6

這一譬喻明確指出，具眼者要直接看到「此是稻、此是粳、此是綠豆、此是

⁶ 《大念處經》。《漢譯南傳大藏經》，冊7，頁278。

豆類、此是胡麻、此是糙米」，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）探討與比較

【1】印度瑜伽

- （1）每人色身的結構大致相同，都是由地、水、火、風四大所組成，每人身體的神經分佈、內分泌腺等的分佈位置也大致相同，內分泌腺包括松果體、腦下垂體、下視丘、甲狀腺、胸腺、腎上腺等等，這些部位對應出印度古傳統所說的「脈輪」(chakra)：由下而上共有七輪，依次是：1 海底輪、2 密輪、3 臍輪、4 心輪、5 喉輪、6 眉輪、7 頂輪。且往上依次是紅等七彩的顏色。
- （2）東方傳統瑜伽的一般看法是：1 海底輪位於脊椎的底部，靠近尾椎骨的地方，2 密輪位於肚臍下方四指處，3 臍輪在太陽神經叢處，4 心輪在胸部的中央，5 喉輪在喉嚨的凹處，6 眉輪又稱第三眼，約位在腦的中央，7 頂輪位於頭頂處。人體的脊柱共有 24 節：頸椎 7 節，胸椎 12 節，腰椎 5 節。
- （3）印度瑜伽認為中脈的位置在脊柱內。印度瑜伽較大的支派有：信敬瑜伽 Bhakti yoga、業力瑜伽 Karma yoga、拙火瑜伽 Kuandalini yoga、勝王瑜伽 Raja yoga、德行瑜伽 Dharma yoga、哈達瑜伽 Hatha yoga。
- （4）修練這些瑜伽的最終目的是為了將「小我」與「梵我」融合為一，屬於「有我論」。

【2】西藏密宗瑜伽

- （1）藏密認為，人體有 72000 脈道，其中最重要的是中脈，中脈位於人體前後左右四方的中央。人體的脈輪是由中脈旁開橫脈所構成。拙火是位於臍輪，為熱能的紅明點。
- （2）拙火瑜伽是引氣進入中脈的一方法。最後要將中脈的氣全部入住於心輪中央，並止息所有粗的心氣、細的心氣，只剩下最細的心氣，接著以「最細的心」來照見五蘊皆空、體證無我，這是整個西藏密宗瑜伽的主要標的⁷。
- （3）藏密認為，「能觀」的是心輪中央的「最細的心」⁸。「所觀」的是五蘊皆空、諸法無我，屬於「無我論」。

【3】讚念長老的內觀精髓

- （1）依次培養正念、大正念，使識智安住於眉輪，以「般若」來照見五蘊皆空、體證無我，這是讚念長老的內觀精髓所在。
- （2）長老認為，「能觀」的是眉輪的識智、大正念、般若、般若智。「所觀」的是五蘊皆空、諸法無我，屬於「無我論」。

⁷ Daniel Cozort, *Highest Yoga Tantra*, pp.106-107.

⁸ Geshe Kesang Gyatso, *Clear light of Bliss*, p74.

(3) 當年 Jack Kornfield 訪問讚念長老時，曾問長老是否學習過印度的哈達瑜伽 (Hatha yoga)，長老說：

「我自己從未修習哈達瑜伽，或任何像它的東西，但我現在發現，不到三小時的睡眠已足夠了。我總感覺身體輕鬆有活力，可以幾天不吃，不停止的在山裡走動，沒有感到不舒服，這些都是利用禪修來訓練我的心。當然，務必照顧身體，但不可認為身體的成就就是我們修習的必要基石。」⁹

五、結語

修行離不開方便法門，例如禪宗的「公案」或「話頭」等，而「體內七輪」和「四念住」本是東方傳統中有關修行的個別項目，但是在讚念長老的修行體驗中，二者卻有密切的關聯，並且找出具體觀照的方法，從這一角度來看，這是一種創新。換言之，讚念長老是在「能觀」方面找出一條走在中道的捷徑，在「所觀」方面則完全相同於佛陀所說的「五蘊皆空」和「諸法無我」。所以，佛法方便雖有多門，重要的是，所體證的必須符合佛陀所說的四法印。在今日科學的時代，最重要的是，任何法門的成果都要接受檢驗。讚念長老的內觀法門，是依據中道的佛經，以「五蘊的無我和空」為「境」，以「識智安住於眉輪來照見五蘊」為「行」，以「滅除煩惱」為「果」，並對四果要求嚴格的檢驗。讚念長老自行發現了身內各輪，並檢驗各輪的功能，他的體驗不同於印度瑜伽和西藏之所傳。他的內觀是以正念開展眉輪的識智為重點所在，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。就像登到山頂有的用徒步、有的坐車子、有的攀壁而上，讚念長老認為他的內觀方式是搭直升機而上。當然，這也有待禪修者的檢驗。最近十年讚念長老接受 Jack Kornfield 的邀請每年往美國傳授他所體驗的內觀法門，甚受學員歡迎。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、台灣等地，他一生中有許多傳奇故事；這些傳奇的經歷，都是來自長老的靜坐歷練、內觀的功夫，以及廣大的慈悲願力所致。

引用文獻

佛教藏經或原典文獻

《轉法輪經》（又稱《如來所說經》）。《漢譯南傳大藏經》，冊 18，《相應部·諦相應》第十一經。高雄：元亨寺妙林出版社，1993 年。

《燃燒經》。《漢譯南傳大藏經》，冊 16，《相應部·六處相應》第二十八經。高雄：元亨寺妙林出版社，1993 年。

⁹傑克·康菲爾德，《當代南傳佛教大師》，頁 437。

《無我相經》（又稱《五群比丘經》）。《漢譯南傳大藏經》，冊 15，《相應部・蘊相應》第五十九經。高雄：元亨寺妙林出版社，1993 年。
《大念處經》。《漢譯南傳大藏經》，冊 7，《長部》第二十二經。高雄：元亨寺妙林出版社，1993 年。

中文專書、論文、網路資源

傑克・康菲爾德（1997）。第十五章阿姜朱連。《當代南傳佛教大師》。新雨編譯群譯。台北：圓明出版社。頁 429-444。

「內觀教育基金會」網站。讚念長老 2009-10 開示：

2009.12.27, <http://www.insights.org.tw/xoops/modules/news/article.php?storyid=83>

西文專書、論文、網路資源

Kornfield, Jack. 1976. *Living Buddhist Masters*. Boulder: Great Eastern Book Company.

Kornfield, Jack. 1996. *Living Dharma*. Boulder: Shambhala publications.

Tiyavanich, Kamala. 2007. *Sons of the Buddha: The Early Lives of Three Extraordinary Thai Masters*. Boston: Wisdom Publications.

Kesang Gyatso, Geshe. 1982. *Clear light of Bliss*, London: Wisdom Publications.

Cozort, Daniel. 1986. *Highest Yoga Tantra*. New York: Snow Lion Publications.

Webpages:

<title>Dharma Seed - Ajahn Jumnien's Dharma Talks,

<http://www.dharmaseed.org/teacher/7/>

<title>talks by ajahn jumnien,

<http://www.audiodharma.org/talks/AjahnJumnien.html>

A Study of the Meditation Method and its Characteristics of Ajahn Jumnien Silasettho, a Theravada Buddhism Master

Professor Chung-An Lin
National Central University

Abstract

The meditation experience, method and its characteristics of Ajahn Jumnien Silasettho, a Theravada Buddhism master, are studied. His meditation theory is based on Buddha's Dhammacakkappavattanasutta, Anatta-lakkhanasutta and Ādittasutta; and his vipassana practice is by cultivating mahasati to guide the mind in the middle path without arising liking or disliking. That is, by developing the yana (Thai: yana; Pali: ñāṇa) located in the ajina cakra as the essence of vipassana meditation.

Keywords: Theravada Buddhism, vipassana meditation, Ajahn Jumnien Silasettho, ajina cakra, yana (Thai) , ñāṇa (Pali) , mahasati , middle path

《內觀雜誌》

行政院新聞局登記證局版北市誌字第 313 號

1995 年 10 月 1 日創刊

發行人：李雪卿

編輯：內觀雜誌編輯組

宗旨：弘揚佛法的義理和介紹內觀法門

聯絡：320 中壢市郵政信箱 9-110

網站：www.insights.org.tw

<http://140.115.120.165/forest/>
