

當代泰國佛教東北森林禪修傳統中

「稱念佛陀」法門之研究

——以阿姜索、阿姜帖、阿姜力、阿姜摩訶布瓦及阿姜查為例

A study of “The repetition of Buddha” in the Northeast Forest Meditation Lineage in Modern Thailand

溫宗堃

華梵大學東方人文思想研究所

論文摘要

本文主要探討以阿姜索、阿姜曼等人為主的泰國東北森林禪修傳統之中所傳承的「稱念佛陀」法門。探討該傳統的歷史背景、修行理論、實踐方法與經論根據。

研究結果顯示：泰國東北森林禪修傳統的修行理論，不外是原始佛教裡已有的戒、定、慧三學架構。由戒生定，由定發慧，最後以智慧的完成來達到解脫的目的。「稱念佛陀」的禪修方式在此三學架構中，只屬於「定學」的領域。因此禪修者修學「稱念佛陀」之後必須更進而修學毗婆舍那，升進至慧學的修習。「稱念佛陀」的實踐方式，可以分為兩類：一是專修，一是作為出入息念或其它禪修法的輔助工具。教導前者的有阿姜索、阿姜曼、阿姜帖、阿姜摩訶布瓦；教導後者的則有阿姜力及阿姜查。無論是屬於哪一種「稱念佛陀」的修學，他們都更進一步以所培養的定力來如實觀照五蘊的身、心現象，開發解脫的智慧。此中，「專修稱念佛陀」的修行方式，可以用《清淨道論》裡的「佛隨念」作為經論的根據。不過，實際上，「稱念佛陀」的實踐方式可以說是「佛隨念」的簡化版本。

透過此研究成果，筆者提出以往對中國淨土念佛法門的理解方式之不足與局限，也就是，基於純粹信仰的理解方式雖能加強佛教徒的信心，但卻無法呈顯中國淨土念佛法門的修行面向的深意；而基於純粹思想發展史的理解方式，雖對佛教思想變化的事實提供一套詮釋方式，但卻忽略了在背後支撐思想的修行實踐之意義。對中國淨土念佛法門而言，泰國東北森林禪修傳統的修行理論與實際經驗無疑地可以從實踐理論的面向提供出一個補充說明。

關鍵詞：

泰國東北森林禪修傳統、稱名念佛、阿姜
佛隨念、毗婆舍那、禪修

1.前言

1.1 研究目的

「稱名念佛」，尤其是稱念「阿彌陀佛」的名號，不論是口發聲稱念佛名，或者心中憶念佛名，可以說是中國淨土宗獨具特色的實踐法門。雖然「稱名」、「念佛」自始存在於《阿含經》乃至種種的大乘經典之中¹。但它作為單一獨立的實踐法門，確實是始自中國淨土宗。從現有文獻的記載來看，此「稱名念佛」法門在中國佛教史上，開始自北魏曇鸞法師、繼而有道綽禪師的弘揚，乃至善導禪師（613~681）大弘此法門於唐代。

事實上，晚唐武宗排佛之後，其它的宗派大多走上衰微一途，唯獨淨土宗與禪宗的傳承仍然興盛不斷。宋、元、明以下，禪淨雙修的情勢普遍。到了明清時代乃至今日，「念佛禪」甚至可以說是中國佛教實踐法門的同義語。不僅如此，由善導禪師大弘於唐朝的「稱名念佛」法門，亦流傳至日本，「偏依善導」的日本法然上人開啓「稱名念佛」的風潮，建立日本自身的淨土宗。乃至於在今日的臺灣，原本作為實踐法門的口稱「阿彌陀佛」名號甚至成為佛教徒見面、打招呼的問候語。由此可見，「稱名念佛」法門對東亞佛教的深遠影響力。

姑且不論存在中國、日本等佛教史上種種不同之「稱名念佛」的實踐方式與理論架構。筆者在偶然間發現：屬於南傳上座部佛教的泰國佛教中，其所謂的東北森林禪修傳統（The Forest Meditation Lineage in the Northeast）亦存在著某種形式的「稱名念佛」禪修方法。本論文的目的即在於：以筆者既有的文獻作為依據，探索該「稱名念佛」傳統的歷史傳承、其「稱名念佛」法門的理論架構與實踐方式。了解此「稱名念佛」傳統之後希望另外撰文比較此傳統的「稱名念佛」法門與中、日古今不同的「稱名念佛」法門，進行進一步相關的比較分析研究。

1.2 文獻資料與研究方法

在企圖了解泰國東北森林禪修傳統時，閱讀該傳統苦行僧（Thai. *phra thudong*）²自身的傳記與著作自然是必需的。關於該傳統的第一手文獻，筆者手邊的資料多是從學術網路上名為 The Access of Insight (<http://world.std.com/~metta/lib/thai>) 的網站中取得，包含諸阿姜（Thai. *Ajan*）³的傳記與著作。這些第一手文獻成為了本文的第三章：「稱念佛法門的理論架構與實踐方式」的基本材料。就學術研究資料而言，筆者所知，目前至少有三本西方著作

¹ 關於經典中的「稱名」、「念佛」可見下列的研究：德岡亮英，[1989]〈初期佛教の「念佛」体系〉；宇治谷祐顯，[1989]〈阿含の稱名行〉；藤田宏達，[1989]〈念佛の稱名〉。香川孝雄，〈稱名思想の形成〉。然而上述論文多僅是從思想史的角度作研究，未能論及修行理論的面向。

² 泰語 *phra thudong*，即苦行僧、ascetic wandering monk 之意。此中 *phra* 是給聖者、佛像或舍利的頭銜，也是給佛教僧侶使用的頭銜。*thudong* 則為巴利語 *dhutāṅga* 的泰語發音，意指苦行、頭陀行。Tiyavanich, [1997] *Forest Recollections: Wandering Monks in Twentieth-Century Thailand*, p.1,384,385。

³ 泰語 *ajan*，源自巴利語 *ācariya*，意指老師或住持。同上註，p.381。

⁴針對泰國東北森林禪修系統進行歷史學及人類學的研究，雖然它們並非是佛教學的研究成果，但卻提供有助於了解東北森林禪修傳統的歷史、文化背景等豐富資料。筆者對「泰國東北森林禪修傳統」歷史背景的了解即是根據其中於一九九七年出版的 *Forest Recollections: Wandering Monks in Twentieth-Century Thailand* 一書的相關內容。在了解該傳統的歷史背景、理論架構、實踐方式後，本文的第四章：「稱念佛法門的經論根據」則探討該「稱名念佛」法門背後可能的經論根據。

如果先說結論的話，可以說：存在於泰國東北森林禪修傳統裡的「稱名念佛」，從理論架構上來說，其實是作為培養定力與念力的禪修方式之一種。藉由「稱名念佛」的修習，禪修者可以達至三種定中的「剎那定」(khaṇika samādhi)或「近行定」(upacāra samādhi)。禪修者獲得相當的定力、念力後須再進一步向上開展智慧，也就是須修習毗婆舍那 (Vipassanā) 以透視五蘊——一切物質現象、心理現象——的本質為無常、苦、無我，進而証得煩惱斷盡的涅槃。因此，「稱名念佛」的修習並不是該禪修傳統的唯一實踐項目，可以說只是屬於「戒、定、慧」三學中「定學」的修習。若追溯實踐法門的經論依據的話，我們發現那可以說是符合《清淨道論》裡用以修習定學的四十業處之一的「佛隨念」。

2. 泰國東北森林禪修傳統與念佛法門的傳承

在正式探討東北森林禪修傳統的念佛法門之前，有必要先了解「泰國東北森林禪修傳統」的歷史背景，以及文獻中所敘述的「念佛法門」之傳承情形。

2.1 何謂泰國東北森林禪修傳統

所謂泰國東北森林禪修傳統（或業處傳統, the Kammatthana tradition）一般是指由阿姜索（Ajan Sao Kantasilo, 1861~1941）與其弟子阿姜曼（Ajan Man Bhuridatta, 1871~1949）所開創，而由阿姜索與阿姜曼的弟子如：阿姜帖（Ajan Thate Desaransi, 1902~1994）、阿姜力（Ajan Lee Dhammharo, 1907~1961）、阿姜信（Ajan Sim Buddhacaro 1909-1992）、阿姜摩訶布瓦（Ajan Maha Boow Nanasampanno, 1913~）、阿姜查（Ajan Chah 1918-1992）⁵等數百千位苦行僧所承繼的森林禪修傳統。此傳統的苦行僧在個人的修行期間大多遵守常行乞食、日中一食、樹下坐、塚間住、阿蘭若住、但三衣等的十三頭陀行⁶，與 227 條的比丘戒。

⁴ 它們分別是 Tambiah, Stanley J. *The Buddhist Saints of the Forest and the Cult of Amulets*. New York: Cambridge University Press, 1984. ; Taylor, J.L. *Forest Monks and the Nation-State: A Anthropological and Historical Study in Northeastern Thailand*. Singapore: Institute of Southeast Asian Studies, 1993. ; Kamala Tiyavanich. *Forest Recollections: Wandering Monks in Twentieth-Century Thailand*. Honolulu: University of Hawai'i Press, 1997.。此中，第三本書的作者在其書中有對前二研究的簡短評論。同上註 p.10~11。

⁵ 除此之外為人熟知的阿姜曼弟子還有 Ajan Sing Khantayakamo (1888~1961)、Ajan Waen Sujinno(1888~1985)、Ajan Dun Atulo (1888~1985)、Ajan Fan Ajaro (1898~1977)、Ajan La Khempatato (1911~1996)、Ajan Juan Kulachettho (1920~1980)、Ajan Wan Uttamo (1922~1980)等。

⁶ 關於頭陀行的說明，參見阿迦摩訶布瓦，《尊者阿迦曼傳》，pp.48~61, 342~344。另見 Ajan Lee, *Basic Themes*.

有些人認為⁷：泰國的森林禪修傳統是由阿姜索、阿姜曼所開啓的。這想法似乎預設：阿姜索、阿姜曼之前，森林禪修傳統已經滅絕，而阿姜索、阿姜曼重新恢復森林禪修。事實上，從歷史上來說，這並不正確。嚴格地說，阿姜索和阿姜曼開啓的是 Thammayut 派⁸的森林禪修傳統。以往 Thammayut 只重視巴利經論的學習與 227 條比丘戒的遵守但卻不重視禪修，直到阿姜索與阿姜曼加入之後才開始有重視禪修的苦行僧。在阿姜索、阿姜曼之前，泰國東北地方乃至各地早存在不同的苦行僧傳統。阿姜索和阿姜曼與其弟子們大多是在這些地方傳統的寺院出家，且曾經追隨過某些地方傳統的苦行僧⁹。然而我們對這些地方傳統的苦行僧所知很少。由於阿姜曼和阿姜索加入 Thammayut 從而他們所開創的傳統的苦行僧全部遵受 227 條的比丘戒，有別於當時存在於泰國的其它森林禪修傳統¹⁰。因為對於泰國森林禪修傳統，目前我們所能獲得的資料僅能追溯至阿姜索、阿姜曼。所以本文所謂的泰國東北森林禪修傳統也就是指涉他們二人以降的苦行僧傳統。

2.2 念佛法門的傳承

在既有的文獻資料中，阿姜索是東北森林禪修傳統裡第一個教導稱名念佛法門的阿姜¹¹。他是舉世聞名的尊者阿姜曼（人們相信他是究竟解脫煩惱的阿羅漢）的禪修老師。在阿姜摩訶布瓦著的《尊者阿姜曼傳》裡提到，阿姜曼出家後追隨阿姜索修習毗婆舍那的初期時，他選擇「佛—陀」（Buddho）一詞作為禪修的業處，修習此「稱名念佛」的禪修方式達到某種程度的定境，並伴隨著各種的禪境幻象。

「在他追隨長老阿姜索修習毗婆舍那的早期，他選擇“佛陀”一詞作為禪思的優先主題。」

「從此以後，他致力於更嚴厲的修習，藉著內心誦念“佛陀”來控制每一時刻、每一動作，日以繼夜。」

⁷ 例如網站 Access to Insight 對泰國東北森林傳統的介紹。

⁸ Thammayut 指的是在 1830 年由暹羅王子 Mongkut 所新建的宗派。Thammayut 意為「堅持法的僧團」。Mongkut 重視巴利經典的學習，堅持在家眾為出家眾服務，並更改某些寺院規定，如覆蓋兩肩的僧袍、新的剃度儀式等。其它的佛教傳統被 Mongkut 總稱為 Mahanikai。同註四 p.5~7。

⁹ 阿姜曼與其弟子出家尋訪禪修老師的歷程。參見同註二，chapter 2, p.47~78。

¹⁰ Dr. Kamala 指出：來自不同地方傳統的森林苦行僧遵受不同的戒律，因而允許他們在洞穴裡儲存食物，擁有個人的藥物。同時當然也有些苦行僧如 Thammayuts 那樣嚴格地遵受的比丘戒。參見 *Forest Recollections Wandering Monks in Twentieth-Century Thailand*, p.263~269。

¹¹ 雖然阿姜索的禪修方法應是學習自他的禪修老師，但對阿姜索的禪修老師，我們只知道他來自寮人的地方佛教傳統(the Lao traditions)。同上，p.264。

在阿姜放(Ajan Fan)的傳記中提到：另一種需要念珠(rosary, *luk pat*)的「稱名念佛」法門也存在於泰國許多地方傳統。阿姜放說：「念珠綁在手腕上，當行坐禪、臥禪或行禪時，就反覆唸誦「佛—陀」(buddho)……「佛陀」並且一個一個計數念珠：「佛陀一，佛陀二，佛陀三」直到「佛陀一百零八」，接著第二回、第三回就反覆念誦「達—摩」(dhammo)、「僧伽」(sangho)。數漏了就是心不寂靜，必須重新從「佛—陀」開始。」轉引自 *Forest Recollections Wandering Monks in Twentieth-Century Thailand*, p.325。

在阿姜查的 *Living Dhamma* 一書中則提到，泰國似乎也有類似中國臨終助念的傳統。阿姜查說：「往昔的時候，人們說當某人病得很嚴重時，他的親戚應在他耳邊低聲念「佛—陀」「佛—陀」。他們用「佛—陀」作什麼？「佛—陀」對他們有什麼用？當他們已經快要死了。為什麼他們不在年輕且健康時學習「佛—陀」？……。」參見 Ajaan Chah, [1992] "Why are we here?", *Living Dhamma*.

「某一天，當他在利亞布寺，以“佛陀”名號修習禪思時，他的心境趨入平靜。那時浮現了一具腫脹潰爛的屍體幻象……」¹²

雖然阿姜曼唯一完整被記錄下來的說法〈解脫心〉中¹³，並沒有記錄他教導稱名念佛的禪修法，但是從許多其它的資料，可以看見阿姜曼也和他的老師阿姜索一樣教導其弟子與信眾同樣的「稱名念佛」法門。《尊者阿姜曼傳》中記載阿姜曼善巧地教導一群山地部落的村民憶念禪修真言「佛—陀」：

「我的“佛陀”(buddho)掉了。」阿姜曼說：「我坐和走是為了尋找佛陀(buddho)」

「到底什麼是“佛陀”？」他們問：「我們能夠幫你找嗎？」

「哦！是的，你們都能夠，」尊者阿姜曼回答：「佛陀是三界中唯一的無價之寶，佛陀是全知的。如果你們能夠幫忙尋找它，那麼我們就能夠很快地找到佛陀。」

阿姜曼回答村民的各種問題：他告訴村民，任何人找到佛陀，就是世界上最優勝的人，因為他能夠看見每一件事物。佛陀的光明可以讓你看到死去的小孩、丈夫、妻子、天堂、地獄，且每個人都能夠尋找“佛陀”，即使魔鬼也害怕“佛陀”，害怕那些開始要尋找佛陀的人，即使他們仍未找到它。然後阿姜曼告訴他們如何尋找“佛陀”：

「如果你真的要尋找“佛陀”，你必須坐著或站著，重複默念“佛陀”、“佛陀”、“佛陀”。在這段期間你不能夠想其它事情，讓你的念頭安住在你內在的“佛陀”。如果你這麼作，那麼你將能找到“佛陀”。」

「但是，我們必須坐多久或走多久去尋找佛陀？」

「一開始，十五或二十分鐘就夠了。“佛陀”不要我們太急促，因為那樣我們會太厭倦而不能找到佛陀。」

在這教導之後不久，有一男姓村民就因忠實地遵行而獲得相當的定境，且進一步在阿姜曼的指導下獲得更大的進步與他心通¹⁴。另外，在《尊者阿姜曼傳》中作者阿姜摩訶布瓦，也記錄了當他個人禪修退步之時阿姜曼如何勸勉他持續地誦念「佛—陀」真言¹⁵：

「已開發的心意不會跑這麼遠」他說：「它不會逃離你，而會很快的回來，就像一條跟隨著他的主人。加強你的精進，它一定會回來。你愈瘋狂的追逐它，它就鬧彆扭地跑得愈遠。保持平靜，不要執著，經常而持續地

¹² 《尊者阿迦曼傳》，p.2~6。

¹³ Mun, [1988] “A heart released”

¹⁴ 同上，p.184~192。此處譯者將 buddho 譯成“佛德”而非“佛陀”。也可見 *Forest Recollections Wandering Monks in Twentieth-Century Thailand*, p.162~163。

¹⁵ 同上，p.301。

誦念“佛陀”，它自己會回來的。」

阿姜摩訶布瓦在書中也敘述阿姜曼的一位弟子爲了克服對死亡的恐懼而在老虎經過的懸崖邊緣開始禪思「佛—陀」進而達至安那般那定歷時 12 小時¹⁶。阿姜曼的另一名弟子阿姜力達磨多羅在他的傳記¹⁷中也談到：在他第一次遇見阿姜曼時，阿姜曼教導他禪思「佛—陀」一詞：

「我向阿姜曼問禮且告訴他我找他的目的。他給我的建議和幫助正是我在尋找的。他教我用一個字去禪修，即“佛陀” (buddho)」

阿姜放 (Ajaan Fan Ajaro, 1898-1977) 和阿姜忘 (Ajaan Wan Uttamo 1922-1980) 也是阿姜曼的弟子。在阿姜放的傳記裡談到他有一次見到他過去世的情人而爲情慾所苦時，無法禪修「佛—陀」，最後依靠不淨觀的修習而克服問題。相反地，阿姜忘的傳記則顯示他透過練習念誦「佛—陀」的禪修而擁有足夠的念力能防阻情慾的誘惑¹⁸。雖然阿姜曼沒有留下教導禪修的著作，但從上述資料來看，顯然念誦「佛—陀」真言成爲阿姜曼教導其弟子的主要禪修方法之一。

阿姜曼的弟子從阿姜曼那學習誦念「佛—陀」的法門之同時也教導他人相同的禪修方法。除了爲人熟知的阿姜帖、阿姜力、阿姜摩訶布瓦及阿姜查的教學裡可以看見「稱名念佛」的教導之外。在多位阿姜曼弟子的傳記裡，也同樣可以看到他們教導其它人誦念「佛—陀」的禪修方法。阿姜帖的傳記裡談到：1916 年他十五歲時，阿姜曼的最年長的弟子：阿姜心 (Ajan Sing Khantayakamo, 1888~1961) 教導他用「佛—陀」真言當作禪修的對像，有那時他達至某種定境，體驗到前所未有的祥和與寧靜¹⁹：

「尤其，那來訪的比丘教導有關他們的各種義務和責任。例如學會在供養比丘時什麼該做什麼不該做，還有學會用“佛陀”真言作為所緣的禪修。我的心能夠趨入三摩地，以至於我不願和任何人說話。就是在此，我初次體驗到禪修者的祥和與寧靜。」

此外，阿姜放在其傳記中表示二次大戰泰國遭聯軍空襲時，他教導人們念誦「佛—陀」以保持心的專注²⁰。以上這些資料顯示：泰國東北森林禪修傳統的「稱名念佛」法門自阿姜索開始穩固而持續地被傳承下來。換句話說，在當代的泰國也與中國一樣，存在著某種「稱名念佛」的佛教傳統。

¹⁶ 同上，p.336~339。

¹⁷ Lee Dhammadaro, [1991] *The Autobiography of Phra Ajaan Lee*.

¹⁸ 同註 2，p.130~131。

¹⁹ Thate Desaransi, [1996] “2. Meeting Venerable Ajahn Singh Khantayaagamo”, *The Autobiography of a Forest Monk*.

²⁰ *Forest Recollections: Wandering Monks in Twentieth-Century Thailand*, p.353

3. 「稱念佛陀」法門的理論架構與實踐方式

——以阿姜索、阿姜帖、阿姜力、阿姜摩訶布瓦、阿姜查為例

此章將系統地論述流傳在東北森林禪修傳統裡的念佛法門之理論架構與實踐方式。在資料上，阿姜索本身沒有留下著作，所幸其另一個弟子阿姜普（Ajaan Phut Thaniyo）曾敘述阿姜索如何教導弟子們「稱名念佛」。而從上述傳記中雖可見阿姜曼教導誦念「佛—陀」，但他本身沒有著作，目前僅有一篇演講記錄，卻也沒有提到「稱名念佛」的禪修方式。不過，該傳統關於「稱名念佛」的系統性論述卻可以在他們的弟子的許多著作中獲得。以下就以阿姜索、阿姜帖、阿姜李、阿姜摩訶布瓦及阿姜查的教法為例，分「理論架構」與「實踐方式」兩節探索該「稱名念佛」法門的實際內涵。

若先說結論的話，可以說：該傳統的「稱名念佛」在整個道次第中是作為定學的一環，目的在於培養定力與念力，奠定智慧發展的基石。也就是藉由「稱名念佛」達至某種程度的定力與念力時，須再對五蘊作如實的觀察，觀察他們的本質皆是無常、苦及無我，藉由如實知見事物的本質而滅除煩惱、執著，進而証入涅槃。在實踐方法上，有「稱念佛陀」與「出入息念」配合與否兩種。也就是，第一類是：行住坐臥皆於心中默念「佛—陀」，注意力專注在真言「佛—陀」，「佛—陀」真言成為禪修者的主要業處；第二類是：注意力專注在出入息，同時心中默念「佛—陀」。此時「呼吸」才是注意力的焦點、是禪修者的主要業處，「佛—陀」真言只是一個階段性的輔助工具。

3.1 理論架構

為了解「稱名念佛」在東北森林禪修傳統內部道次第修行理論所佔居的地位，本節以阿姜索、阿姜帖及阿姜李為例，探討承傳在該禪修傳統中整體的修行理論，也就是道次第。

3.1.1 阿姜索（Ajan Sao Kantasilo, 1861~1941）

阿姜索雖是東北森林禪修傳統的創始者，但他傾向於做個實踐者而不擅長說法與理論架構。筆者手上的資料是兩篇阿姜普轉述阿姜索的教導。兩篇都顯示默念「佛—陀」真言是培養念力、定力的方法，為開展智慧的基礎。阿姜普說：

「他把修習分成三個步驟²¹。第一步是觀察思惟真言“佛—陀”。第二步是觀察思惟人身的令人厭惡相（不淨觀）。第三步是觀察思惟構成所有物質現象的四大元素（地、水、火、風）」²²

²¹ 同上，p.156~159。

²² 《四念處》p.152~153。事實上。阿姜普的敘述中，在誦念「佛—陀」達到此境地後，阿姜索也進一步教

關於禪思「佛—陀」，阿姜普敘述：藉由反覆默念「佛—陀」，心意與「佛—陀」合一，而「佛—陀」與心意合一。直到心意安住於祥和，且明亮，同時「佛—陀」真言從心意中消失。²³上述顯示稱念「佛—陀」的目的在於獲得某種程度的定境。阿姜普評論該種定境為「近行定」(upacāra samāhi)。他說：

「一切真言禪思都能夠全程讓心意安詳、靜止，直到優波遮拉三摩地。……但是無法超越那一點。」²⁴。

他認為：因為默念「佛—陀」無法達至更深的定，即「安止定」(appanā samāhi)，所以阿姜索進一步教導「不淨觀」。阿姜普說：

「尊者阿姜索教導：一旦真言已經帶領心意到達一個相當程度的定境，禪思者就必須進一步的開發身體的不淨觀。」²⁵

阿姜索所教導的「不淨觀」是以「頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚」做為修習的開始。以此五個項目作為觀察的對象，觀察他們為不淨、令人厭惡。阿姜普說：

「我們被勸誡著一再去思惟這個事實，直到心意進入三摩地。」²⁶

也就是此階段的練習是為培養比誦念真言「佛—陀」所達的定境更深入的「安止定」。當觀察身體不淨的禪修純熟後，阿姜普說：

「接著下來的步驟就需要進一步開展毗婆舍那或內明的修習了。尊者阿姜索勸告我們練習把身體分析成四個組成的部分：地、水、火、風。」²⁷

如上，阿姜索的教導顯然在此從定學的基礎上開始轉向智慧的開展。這是由定學向上到慧學的重要轉折關鍵。首先開展的智慧就是如實照見身體的本質之一：無我。

「藉著憶念這四種元素，禪思者將會以一種深奧的方式見到無我的真相。一個無我的境相可能生起。禪思者將會深入地看到這個身體真的就是四種元素：地、水、火、風。心意將會直覺地證知：除了四種元素之外，身體裡就沒有什麼了。當心意証知了真的「無我」、「無人」等等，它怎能不進步於毗婆舍那的開發呢？」²⁸

導「出入息念」。藉由出入息念達到「安止定」。

²³ 同上，p.154~155。

²⁴ 同上，p.161。

²⁵ 同上，p.161。

²⁶ 同上，p.163。

²⁷ 同上，p.164。

²⁸ 同上，p.165。

引文顯示：當禪修者能如實知見身體確實為四大所合，証知身體無我的真理之後，他將能夠繼續地培養更深入的毗婆舍那 (vipassanā)²⁹，開展他的智慧。

如上，我們已呈顯阿姜索教法的整個理論架構，簡單說，那就是：依「默念佛一陀」達至近行定，再依「不淨觀」達至「安止定」，在此禪定功夫的基礎上進一步發展毗婆舍那——如實知見五蘊身心現像的實相。阿姜普另一篇記載阿姜索禪修方法的文章³⁰，大體上也是依循這樣的架構進行，不同的是其中修習「安止定」的禪修方式變成「出入息念」。

3.1.2 阿姜帖 (Ajan Thate Desaransi, 1902 ~1994)

阿姜帖是阿姜曼的年長弟子之一³¹。從筆者現有有關阿姜帖講述禪修的兩篇資料 *Buddho, Steps Along the Path* 中，我們可以看出阿姜帖關於修行道次第的整體理論架構。可以說：這個道次第同樣也是依循著戒、定、慧三學的次第而進行著。下面這段話可以表現阿姜帖的整體架構

「要清淨一個人的言、行須開始於戒律的訓練。心的清淨必須開始於定的練習——三摩地與禪那——直到心有足夠的能量壓止五蓋。當心善於定與禪那時，能出、入、住定自在時，接著德慧——能夠透見事物的實相（自性法）以及令它們生起、滅壞的因緣的“智慧之光”——將以一種超凡的方式升起」³²

為何提出如此「戒→定→慧」的修行次第，阿姜帖有簡扼要的說明。他說：

「只要你的戒未保持清淨，你的心就未準備好接受訓練。既使它接受訓練，它也不會產生法的進步，因為它的基礎未堅固到能沿著聖道前進——且我們可以說它尚未歸依三寶。」³³

「就佛教而言，培養三摩地與禪那的目的是要集中心的能量使他們穩固而堅定地集中在一點。這個構成智慧的基礎。智慧能洞察所有事物的本質，且除去所有的有害與染污。」³⁴

²⁹ 所謂毗婆舍那，就是如實知見五取蘊的心、物過程之本質為無常、苦、無我的禪修方法。以下介紹其它阿姜的修行次第時會有更深的探討。

³⁰ 見 Phut Thaniyo, [1997] *Ajaan Sao's Teaching*.

³¹ 阿姜帖的事蹟見其自傳：Ajaan Thate, [1996] *The Autobiography of A Forest Monk*；另見《尊者阿姜曼傳》，頁 46。

³² Thate, [1994] *Steps Along the Path*,

³³ Thate, [1994] *Steps Along the Path*.

³⁴ Thate, [1994] *Steps Along the Path*.

這裡顯示出：三學必須展轉向上的內在因素。其中，慧學是根本重點，用以消除煩惱。因為阿姜帖認為定只能對治煩惱而不能根除煩惱，他說「集中心力而寂止可讓心去除煩惱，但它去除煩惱和人們割草只割地上的部分一樣，沒有連根拔除」³⁵。因此，從定慧轉向慧學是修學上一個重要的轉折³⁶。然而，慧學的發展又必須靠定學的成就，他說「定是非常重要的力量。如果你沒有定，你的慧將從何處獲得力量」³⁷。戒律則又是定學的基礎。阿姜帖更進一步指出，他所謂慧學的基礎——定指近行定，他說：「導致見法的基礎是近行定³⁸（upacāra samādhi）」³⁹。其原因是：

「當你在這種狀態（安止定）時，你不能檢查任何東西，因為心完全不與任何事物牽扯。唯有從這狀態退出回到近行定你才可以開始重新檢查事物。」⁴⁰

雖然在阿姜帖的文中並未說明藉由「稱念佛—陀」所達的定為何種定。但是他顯然地教導：藉由念佛達到某種定境後，開始觀察檢驗身體與心意，觀察六種感官與外在感官對像接觸時的現象⁴¹。也就是發展如實知見五蘊身心的毗婆舍那。這顯示阿姜帖是將「念佛」所達的定力作為發展智慧的基礎。

阿姜帖的慧學指的正是毗婆舍那，他說：

「當你的心已訓練到能穩固地住在禪那和三摩地而降伏五蓋時，然後你應致力於發展毗婆舍那」⁴²

「當你已練習定禪（tranquility meditation）直到心穩固地被建立，然後你可以選擇身體的一部分——像骨頭或腸子——或當時佔居你想中的任一個主題，檢驗它。如此，看見所有心執取為永恆、實在、為快樂的事物，實

³⁵ Thate, [1994] *Buddho*.

³⁶ 在阿姜帖的傳記中，敘述他的禪坐遇到瓶頸轉而尋求阿姜曼的幫助，當時阿姜查教導他說：「當你探索時，不要讓你的心離開身體。無論它變得更明亮與否，不要讓你的探索離開那裡（身體）。你可以檢驗身體的不淨，或視它為四大所造，或視它為蘊，或從三法印檢驗它。這些方法都可以用。但你必須將你的探索固定在這些之中，包括四威儀。這並不是說這樣就停止了——無論它是否清楚，只是繼續探索。」、「不要進入有分」。阿姜曼教導的正是「身念處」的「不淨觀」或「四界分別觀」。阿姜帖敘述那次的結夏安居（他第十二次的結夏）他使用了阿姜曼的方法，經過六個月，他獲得一個新的體認——見一切事物皆為四大所造——且堅信自己的禪修走上了正確的道路。Thate, [1996] "20. Twelfth Rains Retreat, 1934 at Pah Mi-ang Maer Pung, A New Way of Meditation Practice", *The Autobiography of a Forest Monk*。

³⁷ Thate, [1994] *Buddho*, p.14.

³⁸ 阿姜帖將近行定分為兩類，一類是在「進入安止定前的近行定」。一類是「出安止定後的近行定」，這是指從安止定退出重新檢擇法——對像、因與果——所用的定。Thate, [1994] *Steps Along the Path*.

³⁹ Thate, [1994] *Steps Along the Path*.

⁴⁰ Thate, [1994] *Steps Along the Path*.

⁴¹ Thate, [1994] *Buddho*.

⁴² Thate, [1994] *Steps Along the Path*.

際上全在三法印的支配下」⁴³

如此，藉由毗婆舍那如實知見身、心的本質為無常、苦、無我。這即是智慧的內容。事實上，從阿姜帖的傳記中我們發現：阿姜帖自身的修學情況即是沿著此由定發慧的道次第進行的⁴⁴。

3.1.3 阿姜力達磨多羅 (Ajan Lee Dhammadharo, 1907 ~1961)

阿姜力達磨多羅也是阿姜曼的弟子之一，他以說法無礙與神通力見稱⁴⁵。他的主要著作《心靈巧藝》(*The Craft of The Heart*) 涵蓋了他教學的所有內容，從五戒的遵守、修習止禪 (samatha, tranquility meditation)、內觀禪 (vipassanā, insight meditation)、九解脫智 (liberating knowledges) 到終極的解脫。顯然，阿姜索的對修行次第的理論架構也是依循著戒、定、慧三學次第向上的脈絡。

阿姜力認為能遵守五戒、八戒的人就足以修習三摩地⁴⁶。而修習止禪，只要達至剎那定或近行定就足以構成心清淨，成為開展智慧的基礎⁴⁷。此時覆誦「佛一陀」即是可達至剎那定的一種禪修方法，因而可作為開展的慧的基礎。

「剎那定可以出現在當你熱中於你的工作或當你眼見色、耳聞聲、鼻嗅香、口嚐味、身觸物或心中升起念頭——如當你堅定地覆誦“佛—陀”——之時。」⁴⁸

此處值得一提的是：阿姜力的書中就智慧的開展過程有相當仔細的描述，即修習毗婆舍那 (Vipassanā) 而開展七清淨中心清淨以下的五清淨乃至證得聖果。

首先阿姜力對毗婆舍那的界定如下：

「這些技巧是為了導致智慧，深觀五蘊身心現象的自然運作，證見它們本是無常、苦、無我——這三特徵是內觀禪的焦點。」

⁴³ Thate, [1994] *Steps Along the Path*.

⁴⁴ 阿姜帖的自傳中談到，在 1964 年的結夏安居時，他的智慧已能在行住坐臥中任意生起：我不需坐著閉眼，因為禪修隨時隨地在發展。無論我檢查的對象是什麼，我自己、別人或者是外在景物，它全都帶來“法”；過去的記憶和事件，無論它們是否為世俗欲望，都只伴隨著慧的發展而呈顯。」Thate, [1996] “29. Forty Second Rains Retreat, 1964”, *The Autobiography of a Forest Monk*。

⁴⁵ 阿姜達磨多羅的神奇事蹟不少，尤其他能感應佛陀舍利從天而降的神奇故事更是為人所熟知。參見 Lee Dhammadharo, [1991] *The Autobiography of Phra Ajaan Lee*.

⁴⁶ 「如此做的人是稀少的人。無論誰這麼做可算是有價值的人，是應練習三摩地的人。」Lee Dhammadharo, [1988] *The Craft of The Heart*, p.6.

⁴⁷ Lee Dhammadharo, [1988] “The Seven Stages of Purification”, *The Craft of The Heart*.

⁴⁸ Lee Dhammadharo, [1988] “Concentration: Questions & Answers”, *The Craft of the Heart*.

以相當的定力如實地檢查五蘊：色、受、想、行、識，親見它們剎那生起滅去，不為人所操控，因而從未滿足人們的欲望，如此證知它們為無常、苦、無我。這證知的過程就是「見清淨」、「度疑清淨」、「道非道智見清淨」及「行道智見清淨」的「九解脫階智」以及「智見清淨」。

見清淨 (ditthi visuddhi)：「檢驗身、心現象，分析他們成為多種不同的部分，證知它們為無常、苦、無我」

度疑清淨(kankha-vitarana-visuddhi)：「專注於身、心現象的因與緣，證見：當它生起時什麼使它生起；當它滅去時，什麼使它滅去。檢驗這兩者直到你對身心現象——過去、現在、未來——的疑慮在一瞬間全部消失。」

阿姜力說，在「度疑清淨」時會產生前所未有的，使身、心愉悅的十種內觀染污，若禪修者執著此等現象，則無法繼續開展智慧，但若禪修者不執取這些現象而如實觀照它們同樣是無常、苦、無我時，則能繼續向上進步。

道非道智見法淨(maggamagga-ñānadassana-visuddhi)：既然此體認已生起，能看顧覺知的心使它安全地導向內觀。內觀將在下一刻生起，構成到達出世的最大利益——來自於去除十種內觀染——之階梯。⁴⁹

接著阿姜力敘述緊接在「道非道智見清淨」之後的九解脫階智，這九解脫階智⁵⁰全被包含的「行道智見清淨」(patipada-ñānadassana-visuddhi)中。接著是「七清淨」的最後階段：智見清淨 (ñānadassana-visuddhi)。阿姜力說：「此時，致力於來回複習已通過的解脫階智，每個階智都導向下一個，從最開始直到隨順智，如此，你對四聖諦的了解是絕對地清晰。」阿姜力說，依各人慧力的強弱，在從隨順智前進種姓智之前必須來回複習以往的階智三次、二次或一次。依此將預流者——初入聖道者分為三類。

⁴⁹“Lee Dhammadaro,[1988] The Seven Stages of Purification”, *The Craft of The Heart*.

⁵⁰ a.生滅隨觀智(udayabbayanu-passana-ñāṇa)：見到身、心現象的生起與它們滅去。

b.壞滅智 (bhanganupassana-ñāṇa)：見到身、心現象的滅去。

c.怖畏現起智(bhayatupatthana-ñāṇa)：見到所有的行法（即所有身、心現象）必定滅壞，就如當一個人看見到一個致命的眼鏡蛇躺在面前或一個劊子手要將一個犯罪的人斬首。

d.過患隨觀智(adinavanupassana-ñāṇa)：見所有行法是一團苦，只生向老、病、死。

e.厭離隨觀智(nibbidanupassana-ñāṇa)：厭倦地照見所有行法，覺悟生、老、病、死的輪迴，見其苦、有害，不願再捲入任何行法中。如同一金色的天鵝王——只有在奇多山頂與大喜馬拉雅湖才感到快樂——將對在糞坑裡洗浴的想法感到噁心。同樣的，內觀的升起，對生起行法而產生惡心感。

f.欲解脫智 (muñcitukamyata-ñāṇa)：看見想要從所有出現的行法脫離的欲望，如同一個下水洗浴的人遇到有毒的蛇或鱷魚，唯有想逃的一念。

g.審察隨觀智 (patisankhanupassana-ñāṇa)：想要找出逃出所有出現的行法之方法，就像關在籠裡的鳥想尋找方法從籠中脫逃。

h.行捨智(sankharupekkha-ñāṇa)：冷漠地觀看所有的行法，如同一對夫妻在離婚後將對彼此的行動感到漠不關心。

i. 隨順智(saccanulomika-ñāṇa)：從四聖諦的觀點視所有行法，即五蘊。

總之，阿姜力在其書中對戒、定、慧三學的次第向上有著詳細的描述。雖然這智慧開展的理論架構顯然可以追溯到《清淨道論》的慧學部分。然而這並非意指：阿姜力只是純粹的借用或抄襲《清淨道論》而無內證的體驗。因為在阿姜力的傳記中除了他的神通事蹟之外，我們也可以看到他個人智慧開展的一面⁵¹。

3.2 「稱念佛陀」的實踐方式

理解東北森林禪修傳統的整體修行道次第之後，此節將介紹諸位阿姜所教導的「稱名念佛」法門之實踐方式。該傳統的「稱名念佛」可分為兩類：一是以出入息念為主配合「佛—陀」真言的實踐方式，如阿姜力達磨多羅、阿姜查；二是以「佛—陀」真言為主的實踐方式，如阿姜索、阿姜曼⁵²、阿姜帖、阿姜摩訶布瓦。以下就分為「“稱念佛陀”為主的實踐方式」及「出入息念為主，稱念佛陀為輔的實踐方式」兩項加以介紹。

3.2.1 「稱念佛陀」為主的實踐方式

所謂「稱念佛名為主的實踐方式」意指無論是坐禪、行、住、坐、臥四威儀或任何語默動靜之時皆以心中默念「佛陀」為實踐方法的「稱名念佛」。換句話說，只要禪修者是清醒時就必須讓心中無時無刻保持著「佛—陀」真言，分秒不離。以下就列舉諸位阿姜對此方式的描述。

3.2.1.1 阿姜索

阿姜普敘述阿姜索的教導方式如下：

「若有人跑來問他：『阿姜！我想練習禪修，該如何進行？』他會回答說：『禪思“佛—陀”』如果那人問：『“佛—陀”是什麼意思？』他會回答不要問。『我禪修“佛—陀”後會怎麼樣？』他會回答：『不要問，你唯一的責任就是在你裡中一次又一次反覆念誦“佛—陀”』⁵³

「禪修者必須在吸入時憶念“佛”，在呼出時憶念“陀”。正當你集中於呼吸和記誦內在的聲音“佛—陀”時，如果你發現心意飄入遊蕩的思想，就放下呼吸（不管），加速真言的節奏。…你的責任就是保持

⁵¹例如他曾描述自己如何證見緣起法：「一個影象出現就如同正在我眼前：出生像一閃電似的閃光。死亡像一閃電似的閃光。我專注在導致生死的因素，直到無明。無明什麼？什麼樣的知是無明的知？什麼樣的知是明的知？我如此來回檢討一次又一次直到黎明，當它們全清晰明白時，我離開三摩地。我的身心明亮、開放且解脫」Lee Dhammadaro, [1991] *The Autobiography of Phra Ajaan Lee*.

⁵² 如前文提到阿姜曼教導山中村民的念佛即屬此類。

⁵³ Phut Thaniyo, [1997] *Ajaan Sao's Teaching*.

真言“佛—陀”而不要沉溺於任何經過的心理狀態。」⁵⁴

雖然阿姜索稱念佛陀的方式也與呼吸結合，但此時的重點不如修出入息念那般將注意力放在呼吸，而是放在內在的聲音“佛—陀”真言上。因此筆者將它歸類於「專修稱念佛陀」一項。

3.2.1.2 阿姜帖

如下列引文所示，阿姜帖教導的「稱念佛陀」也是注重在對內在音聲「佛陀」的憶念。

「只是念誦佛—陀，且讓你的心與內心的念誦一起」⁵⁵

「我們禪坐愈來愈久，覆誦佛—陀、佛—陀、佛—陀，心將漸漸捨棄它的分心與不安，且專注於“佛—陀”它將穩固地與“佛—陀”一起，直到你看見：“佛—陀”於一切時無論是行、住、坐、臥都和你的心本身同一。無論你做什麼，你將看見心明亮、清晰與“佛—陀”一起。」⁵⁶

「心將集中在它的禪修字眼，且念力會使它與“佛—陀”隨時在一起。無論你坐著、站著、走路、臥躺，或無論你做什麼，念將只對“佛—陀”保持醒覺」⁵⁷

3.2.1.3 阿姜摩訶布瓦 (Ajan Maha Boow Ñanasampanno, 1913 ~)

筆者手邊許多關於阿姜摩訶布瓦的教學資料，幾乎每篇都講到關於「稱念佛陀」的教學⁵⁸或者他個人過去的修行經驗。尤其是阿姜摩訶布瓦描述他個人從「稱念佛陀」的定境中退出後內觀五蘊流動的過程⁵⁹。透過他的敘述讓我們更清楚由念佛的定學轉入如實智見的慧學之中間的轉折經過。以下是阿姜摩訶布瓦教導「稱念佛陀」的引文：

「例如，如果當我們正重覆念誦“佛—陀”、“佛—陀”、“佛—陀”時，心閃電似地退回它的工作，因為它著迷於它未完的事件。我們應該

⁵⁴ 《四念處》，p.153。

⁵⁵ Thate Desaransi [1994] *Buddho*, p.9.

⁵⁶ Thate Desaransi [1994] *Buddho*, p.5。

⁵⁷ Thate Desaransi [1994] *Buddho*, p.12

⁵⁸ 阿姜摩訶布瓦亦將「稱念佛名」的方式分為三種：禪修「“佛陀”“佛陀”……」直到心與“佛陀”一起保持靜止。配合出入息重覆念誦佛陀。入息時憶念“佛”，出息時，憶念“陀”。Maha Boowa, [1980] ”Q6W2”, *The Dhamma Teaching of Ajahn Maha Boowa*.

⁵⁹ 例如在 Maha Boowa, [1980] ”At the End of One's Rope”, *Straight from the Heart*。談到他藉由稱念佛陀達到某種定境，當定力退失之時，身體升起猛烈的劇痛，此時他以痛為所緣，用念力與慧力觀察痛，而進入內觀——見五蘊的三法印。

更快速地念誦禪修字眼才能不讓心又回到它的工作。……所以此時，我們必須堅固我們的禪修字眼。……以緊密的頻率重覆念誦“佛—陀”、“佛—陀”、“佛—陀”；然後“佛—陀”和心將合而為一」⁶⁰

「如果你專注在“念誦佛陀”，持續地保持對“佛陀”、“佛陀”的明覺，如同此世沒有其它事物。唯有一件事：佛陀字眼逐步地和你的明覺合一。當心變得愈來愈靜止，你念誦的“佛陀”將愈來愈和你的明覺合而為一。然後，“佛陀”字眼將寂止，只剩下比以往更顯著的明覺。」⁶¹

「如此我注意到這點且向自己保證：無論如何，我將使禪修字眼隨時控制我的心。無論我去哪裡，無論是在定中與否——即使是當我在打掃寺院或做我的雜務時，我都不會讓我的心從我禪修裡要念誦的字眼：“佛—陀”溜走。」

「只有在心已緊緊地安頓在寂止中，我會捨掉禪修字眼。在那時，無論我是否念誦“佛—陀”，對那寂止的明覺本身已是“佛—陀”。心完全不會形成任何念頭。在那時候，我會停止念誦。只要心準備退出（定境）——換句話說，只要它輕輕波動——我會立刻再次讓禪修字眼回來使心停在正確的地方。同時，我會持續注意看在哪一點心會退出。我已不關心意的進步或退步。無論心進步或退步，我不會捨棄我的禪修字眼」⁶²

總之，以上所學的即是一心一意稱念“佛—陀”真言，不僅是在禪坐之時，在日常生活中的行住坐臥都專注在默念真言的禪修方式。這種禪修的方式如上所說可以達至刹那定或近行定以做為修學毗婆舍那開展智慧的基礎。事實上，阿姜們都同意：就算不使用“佛—陀”真言，而改換成另外一個字眼也能達到同樣的效果。

「事實上，如果心穩固地專注在你所覆誦的禪修字眼，那麼無論那個字眼是什麼，都會有效——因為你反覆稱誦那個字眼只是為了使心不動、堅定，如此而已。」⁶³——阿姜帖

「例如，他（佛陀）教導我們覆誦“佛—陀”（buddho）、“達摩”（dhammo）、“僧伽”（sangho）或“阿提”（atthi，骨頭）、凱沙（kesa，頭髮）、羅麻（loma，體毛），或任何適合我們根性的詞句，保持念住地看顧我們的禪修主題而不失念、分心。如此，那經常到處攀緣的心才能夠扣緊或安住於它的法題：它的禪修字眼。……因此，在禪修初期階段，禪修字眼非常重要。」

⁶⁰ Maha Boowa, [1987] “The Prison World vs. the World Outside”, *Straight from the Heart*.

⁶¹ Maha Boowa, [1996] “The Tracks of the Ox”, *Things as they are*.

⁶² Maha Boowa, [1996] “From Ignorance to Emptiness March 27, 1964”, *Things as they are*.

⁶³ Buddho, p.6.

「我經常說，一切真言禪思都能夠全程讓心意安詳、靜止，直到優波遮拉三摩地的範圍。」⁶⁵—————阿姜普

由上面三段引文來看，阿姜們對「稱念佛陀」法門的理解，是著重法門的內在原理而不是表面形式。換句話說，阿姜們著重的是：修習「稱念佛陀」時能持續不間斷地使注意力落在禪修真言上，藉此培養禪修者的定力與念力。相對於「定力、念力的培養」，所憶念的字眼是什麼其實並不重要。

3.2.2 出入息念為主，稱念佛陀為輔的實踐方式

「出入息念為主，稱佛名輔的念佛方式」是將「稱念佛名」當作練習「出入息念」的輔助技巧，而不是以「稱念佛名」當作的禪修的主要重點。換句話說，禪修者的主要業處，即注意力之所在，是在「呼吸的進出」而不是在真言「佛—陀」。教導此方法的阿姜如阿姜力達磨多羅及阿姜查。

3.2.2.1 阿姜力達磨多羅 (Ajan Lee Dhammadharo, 1907 ~1961)

筆者手邊有關禪修練習的資料中，阿姜力對禪修練習的描述可以說是最仔細的。阿姜力主要教導的是出入息念。「稱念佛陀」只是練習出入息念初期所用的輔助方法。

第一個問題——如何開始修定？——可以被回答如下：……………在你心中一次又一次覆誦一個字——“佛—陀”，同時專注在你的出入息，直到你的心安住於心一境。這是修定的開始。⁶⁶

換句話說，讓心的目標單一。將你的注意力專注在呼吸，持續觀察它直到你清楚地知道：「這是入息」「那是出息」。當你可以這樣看清它時，思惟佛、法、僧的功德，將它們集中在一個字：“佛—陀”。然後將“佛—陀”分成兩個音節，吸氣時念“佛”，呼氣時念“陀”，同時計數你的呼吸：吸氣，“佛”，呼氣，“陀”，一；：吸氣，“佛”，呼氣，“陀”，二；：吸氣，“佛”，呼氣，“陀”，三。一直到十，然後從新計數從一到九，然後從一到八，一到七…六…五…四…三…二…一…零。

讓三點——呼吸、你的念及你的覺察——全在單一流動裡。如果當

⁶⁴ Maha Boowa, [1987] “Birth & Death”, *Straight from the Heart*.

⁶⁵ 《四念處》，p.161。

⁶⁶ Lee Dhammadharo, [1988] “Concentration: Questions & Answers”, *The Craft of the Heart*.

你計數結束，你發現你的心仍然不和呼吸待在一起，再重新數一次，從一到十到零。如此作，直到你覺得你的心已寂靜。換句話說，你不需再計數，你不需再默念“佛陀”。只是小心地照顧你的呼吸和你的覺察。⁶⁷

在心中默念“佛陀”——每個入息念“佛”，每個出息念“陀”——直到心平靜、不動。那時你可以停止內心的覆誦且開始觀察呼吸，看它如何快或慢，重或輕，寬或窄，粗或細……⁶⁸

阿姜力在其書中有對「出入息念」練習的詳盡說明，在此不詳細論述。總之，稱念佛陀是練習出入息念時的輔助方法，而與前述專門稱念佛陀以達至剎那定或安止定的方式不同。

3.2.2.2 阿姜查 (Ajan Chah 1918-1992)

阿姜查所教導的禪修方式，在其一篇給新出家的僧人演說：“Start doing it”之中有詳細的介紹。

「能讓各種類型的人練習，且最有效的方法是「出入息念」(mindfulness of breathing.)。它是培養對出息和入息的念住。在這個寺院裡，我們將注意力集中在鼻端，伴隨著真言“佛—陀”培養對出息和入息的覺知。如果禪修者想要另外的字，或者只是單純地念住入出息，那也可以。」⁶⁹

只是專注在出入息，只是知道你的呼吸，這就夠了，沒別的。當氣息進入、出去時，只是知道，或者你可以在入息時默念“佛”(Bud)，在出息時默念“陀”(Dho)。⁷⁰

如果你想要改變姿勢，在改變之前忍受那個痛到最大極限。你會說：「什麼？我無法忍受」。但是，在移動前還是等等。忍耐那個痛到極限，然後再忍耐。無論它痛得多劇烈，忍耐。如果太痛而無法保持“佛—陀”，那麼就把痛當作你覺知的目標：“痛”“痛”“痛”替代“佛—陀”。和它相處直到它結束，看看會如何。佛陀說：痛自己升起，會自己停止。讓它自己結束，不要放棄。也許你會爆出一滴汗水——大如小麥仁滾下你的背部。但是如果你能夠通過那種感覺一次，那麼，你將知道它是怎麼一回事。

⁶⁷ Lee Dhammadaro, [1982] *Basic Themes*.

⁶⁸ Lee Dhammadaro, [1998] “Mental Power, Step by Step”, *Inner Strength*.

⁶⁹ “Practice of Concentration Training”, *Bodhinyana*. 另外在 “Our Real Home”, *Living Dhamma* 中也可見到阿姜查教導配合念誦佛陀的出入息念。

⁷⁰ Chah, [1982] “Start Doing It”, *Bodhinyana*.

如上，稱念“佛—陀”只是輔助初學者練習出入息念時的一種方便技巧，它可以被其它的字代替。這種輔助技巧也被阿姜查用來與其它禪修方式配合。

首先從你的右腳開始，踏出步行，隨著你的腳步默念“佛—陀”、“佛—陀”……。讓你的注意力隨時和你的腳在一起。⁷¹

當你臥躺，右脅而臥，專注在呼吸，默念“佛—陀”、“佛—陀”……。直到你睡著。只要你醒過來，繼續“佛—陀”、“佛—陀”……如同你未曾遺漏掉一個呼吸。那麼寂靜會升起。⁷²

總之，在阿姜查的教導中，無論是坐禪的出入息念或日常生活中的念住呼吸或是行禪，對初學者而言，都可以配合「念誦佛陀」來進行。

那麼的話，何以在練習入出息念及行禪時需要配合「稱念佛陀」呢？*The Craft of the Heart*的譯者 Thanissaro Bhikkhu 在前言中說，阿姜力晚年對初學者的禪修指導有所改變。即他先教導三個步驟，當初學者在第一步驟：「清楚地覺知每個呼吸」有困難時，他才會建議一些輔助方法，如配合呼吸念誦“佛—陀”⁷³。由此來看，顯然，「稱念佛陀」是為那些念力、定力尚未充足的初學者所設計，用來輔助初學者修習禪修的工具。

另外，從上述的論述中，筆者也發現，阿姜索、阿姜曼、阿姜心(Ajan Sing Khantayakamo 1888~1961)、阿姜帖等年長一輩的苦行僧所教導的「稱名念佛」是屬於專以“佛陀”真言做為專注對象的禪修方式。這種專稱佛名的方式應是東北森林禪修傳統「稱名念佛」法門的原初形態。而做為他們的子徒輩的阿姜查與阿姜力那種以「出入息念」為主，「稱念佛陀」為輔的禪修方式，則應是屬於後期的改良形態。甚至應該說，那種「念佛」為輔，「出入息念」為主的方式，已和原先的「專稱佛陀」大大不同，因為那樣的念佛其實是「出入息念」修習的前階段方便而已。下一章筆者將探討「專稱佛陀」此一方式的經論依據。

4.稱念佛陀法門的經論根據 ——《清淨道論》裡的「佛隨念」

如上所述，泰國東北森林禪修傳統的「稱名念佛」法門，顯然是建立在戒、定、慧三學的理論架構之上；此中「稱名念佛」便是作為定學實踐中的一環。由戒生定，由定發慧，是一貫於南傳佛教修行體系的根本大原則，是各種經論文獻所強調的，因此此架

⁷¹ Chah, [1982] “Start Doing It”, *Bodhinyana*.

⁷² Chah, [1982] “Start Doing It”, *Bodhinyana*.

⁷³ Lee Dhammaro, [1988] Freword”, *The Craft of the Heart*.

構自然不會有問題。但是專稱「佛陀」此一修行方式是否也有相關的經論根據，則是筆者在此想探索的問題。

首先，如果參考上述的資料，以一句話說明東北森林禪修傳統「稱念佛陀」法門的話，可以說：「專注在內心默念的“佛陀”一詞，藉此以達到剎那定或近行定。」阿姜們認為⁷⁴：這種修行方式正符合《清淨道論》裡所記載的「佛隨念」(Buddhānussati)。因此，想再了解《清淨道論》裡如何描述「佛隨念」，再比較是其異同。

在《清淨道論》的「說六隨念品」裡對「佛隨念」的定義、修行方法、及預期成果皆有說明：

首先：《清淨道論》對佛隨念的定義如下：

「與佛陀有關所起的隨念為佛隨念。此是以佛陀的特性為念的所緣」⁷⁵

其次是佛隨念的修學方法：

「現在，一個具足絕對信心，且想先發展此十隨念中的佛隨念的禪修者，應當在適點的住所隱居獨處，憶念佛的特性如下：世尊是阿羅漢、等正覺、明行具足者，善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊。其隨念的方式是：『世尊是阿羅漢、等正覺、明行具足者，善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊』」⁷⁶

在上引經文之後，論書又花了許多篇幅詳述了世尊之所以為阿羅漢、等正覺乃至世尊的緣由。而這些緣由也成為修學佛隨念時所憶念的內容：

「……如禪修者如此憶念佛的特性：『因此等理由，世尊為阿羅漢……依此等理由，世尊為世尊』」⁷⁷

⁷⁴ 阿姜普在描述阿姜索的念佛方式後說：「我經常說，一切真言禪思都能夠全程讓心意安詳、靜止，直到優波遮拉三摩地的範圍。我願意進一步講述十隨念，由憶念佛陀開始到第八個，任何修習這前八個隨念之一的人，都能夠詳查心意直到優波遮拉三摩地的層次，但是，無法超越那一點。」見「禪思技術」《四念處》，p.161。

另外，在阿姜查 *Bodhiyana* 一書中，譯者註釋佛陀一詞說：佛陀 ("BUD-DHO")：一種“預備修行”(Parikamma) 或真言 (Mantra)，通常在與其它方法，如入出息念或行禪，連結時被用來維持禪修者的注意力，或者單獨地被使用為佛隨念 (a recollection on the Buddha)。參見 Chah, [1982] "Notes", *Bodhiyana*。

在阿姜摩訶布瓦的 *To the Last Breath* 一書的裡，釋者註釋 Buddhō 一詞時說：「常被用來作為禪修字眼 (真言)，即佛隨念。」，另外註釋業處 (Kamma-ṭṭhāna) 一詞時說：「禪修的主題；禪修活動。在此書中常被提及的是：佛隨念 (Buddhānussati) (回憶佛陀、思惟佛陀的德行)、身至念、三十二身分、出入息念。 …。」參見 Maha Boowa, [1995] "Glossary", *To the Last Breath*。

⁷⁵ 《清淨道論》，p.305；*The Path of Purification*, p.204.

⁷⁶ 《清淨道論》，p.306；*The Path of Purification*, p.206。

⁷⁷ *The Path of Purification*, p.229.

如此一來，憶念的內容可謂相當的廣泛。最後，論書談到修學佛隨念的可預期成果：

「當他得樂，他以佛德為所緣的心，即得定，五禪支終於於一剎那升起。
但由於佛德甚深，或由於他專注在憶念多種的佛德，那個定只是近行定，
而未達安止定。」⁷⁸

如果將《清淨道論》所敘述的修學方法、可預期成果與東北森林禪修傳統的阿姜們所說的「稱念佛陀」法門作比較，可以發現：就可預期成果而言，它們是一致的：最多只能達到近行定。但就方法上來說，森林禪修傳統的「稱念佛陀」卻可以說是《清淨道論》「佛隨念」的變型。也就是說：東北森林禪修傳統簡化了「佛隨念」的修行方式。因為：東北森林禪修傳統的「稱念佛陀」僅選取論書中列舉的佛的十個名號之一——佛陀——作為隨念的對象，而且它省略而不去憶念「世尊之所以為佛陀的詳細緣由」，僅單單以「佛陀」一詞作為憶念的內容。

認識東北森林禪修傳統的歷史背景、修行理論架構、實踐方式以及經論根據之後，在下一章中，筆者想藉助東北森林禪修傳統念佛法門的修行理論與經驗，從實踐理論面向提出一個對中國淨土念佛法門的不同理解方式。

5.對中國淨土宗念佛法門的重新思考——代結語

由上述各章的討論，我們可以清楚的認識到：一個兼具實修經驗與教理根據的「念佛」傳統存在於十九世紀末至二十世紀的泰國森林中。這個傳統的修行理論是建立在戒、定、慧三學展轉向上的基本架構之上。他們「專稱佛陀」的目的在於培養足夠的念力與定力以做為開展解脫智慧的基礎。因此「稱念佛陀」並不是他們唯一且最終的禪修法門。在藉由「稱念佛陀」達到剎那定或近行定之後，他們或即刻開始進入毗婆舍那——如實知見事物的無常、苦、無我之三法印特質的禪修方式——的修習，或進而培養更深的禪定之後再轉入毗婆舍那。對他們而言，進入「毗婆舍那」如實知見事物的實相，獲得內觀智乃至於證得阿羅漢才是它們的終極目標。

反顧我們中國淨土宗的「稱名念佛」——稱念阿彌陀佛——法門，不正具有與該傳統類似的「唸佛」禪修方式。以往對於「淨土稱名念佛法門」整體理論架構的了解，在佛教學術界中，大多只是局限於思想發展史的單一詮釋方式。與此同時，傳統的佛教徒則是素樸地遵循淨土經典中彌陀本願強大的詮解方式。然而，從上述泰國佛教東北森林禪修傳統的修行理論來看，來檢視上述兩種理解方式的話，則能凸顯出學術界與佛教徒內部這兩種理解方式的局限與不足。

⁷⁸ *The Path of Purification*, p.229~230.

前者思想發展史式的單一詮釋方式雖然能夠針對法門演變的事實提出一種看似理性、邏輯的解釋，然而如果僅限於此種思想史的解釋的話，則可能忽略了「念佛」法門實際上在佛教實踐修行中所占居的地位以及其在解脫學上的意義。後者素樸地信仰「彌陀本願強大」的詮釋方式，雖能強化信仰者對「念佛法門」的信心，但卻可能淺化了「稱名念佛」法門的內在深意，使「稱名念佛法門」帶有依賴造物神救贖的傾向，因而也和思想史的詮釋方式同樣，忽略「稱名念佛」法門在戒、定、慧修行道上所佔居的真正地位。

筆者以為：站在原始佛教的立場來看，佛教是一個重視實踐修學（而非僅是概念的知解），強調唯有憑藉個人智慧才得解脫生老病死苦的宗教。任何後期開展出的佛教派別，都不能違反此依智慧到達解脫的原則。中國淨土宗的「稱名念佛」法門，即是從原始佛教開展出的一個法門，其系統思想的形成，雖然受到獨特的歷史、文化等背景所導致。但是，從實踐的角度來看，它絕不能脫離貫穿於原始佛教的「戒、定、慧」修行道體系。

在上述的前提之下，具有和中國「稱名念佛」法門相同實踐方式的東北森林禪修傳統，此時便提供出的教理及實踐經驗的證據，正足以說明「中國淨土稱名念佛」法門能夠開展智慧解脫生死的內部理論架構。也就是說：由戒生定、由定發慧的修行道次第應該也適用在中國淨土宗「稱名念佛」法門。因為，既然中國淨土宗「稱名念佛」法門和泰國東北森林禪修傳統的「稱念佛陀」具有相同的禪修方式。那麼在同因同果的因果原則前提下，實踐中國淨土宗「稱名念佛」的結果就應該和泰國森林傳修傳統的「稱念佛陀」的結果一致才對⁷⁹。

換句話說，中國淨土宗的「稱名念佛」，說起來，仍只屬於三學中定學的範圍，如果只是停留在「稱名念佛」的階段，雖然能夠開發禪修者的定力與念力，但還是缺少如實知見五蘊身心世界的解脫智慧，因而無法藉由智慧滅除三毒，達到解脫生死的目的。事實上，這樣的觀點也能獲得當代臺灣淨土宗高僧：廣欽老和尚的支持。因為廣欽老和尚正是從三學的架構來說明中國淨土念佛法門。雖然廣欽老和尚沒有如東北森林禪修傳統那樣能夠提出戒定慧一路向上的修行理論，但是他卻明確地指出：「稱名念佛」是定學的一環，在那之後還須靠智慧的開發以往生淨土、完成解脫⁸⁰。

⁷⁹ 在此，筆者與印順導師的觀點似乎有所歧異，印順導師認為大乘中國淨土宗的「淨土念佛法門」由於有阿彌陀佛的本願加持，因此還是不同於原始佛教阿含經中的「念佛法門」。對於原始佛教阿含經中的「念佛」他說：「『念』是憶念不忘，由於一心繫念，就能得正定，如……。依念得定，依定發慧，依慧得解脫。『六念』法門都是這樣的，這樣的正念，本沒有他力的意義。」（見印順法師，[1992]《初期大乘佛教之起源與開展》，p856。）對於中國淨土念佛法門，他說：「現在的生淨土，不是通力，而是願力，以一心不亂為主因，使心淨定，再由眾生的願與阿彌陀佛的願相攝相引，便得往生淨土。」「往生淨土還沒有見真理，斷煩惱，煩惱即未斷，何得了生死呢？所以往生並不就是了生死。」（見印順法師，[1995]《淨土與禪》，p.116~117）也就是說，印順導師認為中國淨土念佛法門是自力與彌陀他力結合所成，與原始佛教強調純粹的自力仍然是不同的法門。

⁸⁰ 廣欽老和尚認為：依念佛得定，修苦行開智慧，以得往生淨土= 業障消盡 = 了生死 = 得阿羅漢。參見溫宗 著，[1999]〈廣欽老和尚念佛法門之研究〉（未發表）

總之，泰國東北森林禪修傳統具有與中國淨土宗類似的「稱名念佛」修行法門。姑且不論阿彌陀佛本願思想理論的驗證是否可能，從戒定慧三學的實踐理論來看，他們具有通達同一個目標的可能性——定學的培養。雖然佛教終歸是以實踐為歸依的宗教，真正要驗證不同法門與法門之間的異同，要獲得法門的真正利益，還是必須透過親自實踐才行。但是，從現有的實踐理論來檢視的話，「若只是修習「稱名念佛」，只能算是定學的培養」，這麼說應是合理而能讓人接受的吧。

參考文獻

經論

[1991] 覺音造，《清淨道論》，葉均譯，台南：中華佛教百科文獻基金會。

[1997] Bhadantācariya Buddhaghosa, *The Path of Purification (Visuddhimagga)*, tr. from the Pāli by Bhikkhu Ñānamoli, Singapore: Singapore Buddhist Meditation Centre.
Reprinted and Donated for free distribution by The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

現代著作：

中日文：

印順法師

[1992] 《初期大乘佛教之起源與開展》，1981 初版，台北：正聞，pp.759~872。

[1995] 《淨土與禪》，台北：正聞。

阿迦摩訶布瓦 (Acharn Maha Boowa)

[1997] 《尊者阿迦曼傳》，曾銀湖譯，第十版，台北：迦陵會。

阿姜曼、阿姜帖、阿姜普斯等

[1996] 《四念處》，曾銀湖編譯，台南：和裕出版社，民國 85 年。

德岡亮英

[1989] 〈初期佛教 Ⅱ 「念佛」 体系〉，《佛道 体系》，日本佛教學會編，京都：平樂寺書店。pp.65~87

宇治谷祐顯

[1989] 〈阿含 Ⅱ 稱名行〉，《佛教 Ⅱ 行 問題》，日本佛教學會編，京都：平樂寺書店。pp.51~70

[1962] 〈原始經典 見 「稱南無佛」〉，《印度學佛教學研究》11-1，pp.191~195。

藤田宏達

[1989] 〈念佛 稱名〉，《印度哲學佛教學》第四號，北海道：印度哲學佛教學會，pp.1~40。

香川孝雄

[1962] 〈稱名思想 形成〉，《印度學佛教學研究》11-1，pp.38~49

西文：

Chah, Phra Ajan.

[1982] *Bodhiyana*. The Access to Insight, Electronic document, available from Access to Insight at <http://world.std.com/~metta/lib/thai>.

[1992] *Living Dhamma*. The Access to Insight, Electronic document, available from Access to Insight at <http://world.std.com/~metta/lib/thai>

Tiyavanich, Kamala

[1997] *Forest Recollections: Wandering Monks in Twentieth-Century Thailand*. Honolulu: University of Hawai'i Press.

Lee Dhammadaro, Phra Ajjan

[1982] *Basick Themes*. Translated from the Thai by Thanissaro Bhikkhu, Electronic document, available from Access to Insight at <http://world.std.com/~metta/lib/thai>.

[1987] *Food for Thought*. Translated from the Thai by Thanissaro Bhikkhu, Electronic document, available from Access to Insight at <http://world.std.com/~metta/lib/thai>.

[1998] *Inner Strength*. Translated from the Thai by Thanissaro Bhikkhu, Electronic document, available from Access to Insight at <http://world.std.com/~metta/lib/thai>.

[1996] *Keeping the Breath in Mind and Lessons in Samadhi*. Translated from the Thai by Thanissaro Bhikkhu, Electronic document, available from Access to Insight at <http://world.std.com/~metta/lib/thai>.

[1991] *The Autobiography of Phra Ajjan Lee*. Translated from the Thai by Thanissaro Bhikkhu, Electronic document, available from Access to Insight at <http://world.std.com/~metta/lib/thai>.

[1988] *The Craft of the Heart*. Translated from the Thai by Thanissaro Bhikkhu, Electronic document, available from Access to Insight at <http://world.std.com/~metta/lib/thai>.

[1995] *The Skill of Release: Teachings of Ajjan Lee Dhammadharo*. Translated from the Thai by Thanissaro Bhikkhu, Electronic document, available from Access to Insight at <http://world.std.com/~metta/lib/thai>.

Maha Boowa, Phra Ajjan

[1987] *Straight Form the Heart*. Translated from the Thai by Thanissaro Bhikkhu , Electronic document, available from Access to Insight at <http://world.std.com/~metta/lib/thai>.

[1995] *To the Last Breath*, Electronic document, available from Access to Insight at <http://world.std.com/~metta/lib/thai>.

[1996] *Things As They Are*. Translated from the Thai by Thanissaro Bhikkhu , Electronic document, available from Access to Insight at <http://world.std.com/~metta/lib/thai>.

[1980] *The Dhamma Teaching of Acariya Maha Boowa in London*. Translated from the Thai by Bhikkhu Paṇḍavaddho ,Electronic document, available from Access to Insight at <http://world.std.com/~metta/lib/thai>.

Mun, Phra Ajaan

[1988] *A heart released: The teaching of Phra Ajahn Mun Bhūridatta Thera.* (Originally published in mimeograph in 1988) tr. by Thanissaro Bhikkhu. Bangkok: Por Samphanpanich.

Phut Thaniyo, Phra Ajaan.

[1997] *Ajaan Sao's Teaching.* Translated from the Thai by Thanissaro Bhikkhu, Electronic document, available from Access to Insight at <http://world.std.com/~metta/lib/thai>.

Sim Buddhacaro, Looang Boo.

[1955] "Simply So." Translated from the Thai by Thanissaro Bhikkhu, Electronic document, available from Access to Insight at <http://world.std.com/~metta/lib/thai>.

Thate Desaransi [Thet Thetrangsi], Phra Ajaan

[1994] "Buddho." Translated from the Thai by Thanissaro Bhikkhu, Electronic document, available from Access to Insight at <http://world.std.com/~metta/lib/thai>.

[1994.] "Steps along the Path." Translated from the Thai by Thanissaro Bhikkhu, Electronic document, available from Access to Insight at <http://world.std.com/~metta/lib/thai>.

[1996] *The Autobiography of a Forest Monk*. Translated from the Thai by translated by Bhikkhu Ariyesako and others, available from Access to Insight at <http://world.std.com/~metta/lib/thai>