

缅怀阿姜李

讲者：坦尼沙罗尊者

2026年4月25日

译者：一意孤行

2026年8月15日

今晚是阿姜李逝世65周年纪念日。因为当初是他写下了呼吸禅修的公式，我们现在所沿袭的呼吸禅修方法，就是他整理出来的，所以我们有必要去缅怀他是一位怎样的人。

在阿育王寺(Wat Asokaram)，也就是他创建的寺院之一，有一座13级螺旋状塔尖的佛塔。佛塔内有一个大房间，里面摆放着历代阿姜的雕像。每尊雕像下都有一句短语，描述这位阿赞的卓越之处。我必须承认，用一句话概括一个人的一生是有些不妥的。阿姜李的雕像下，那句短语是“他有卓越的精神力量 (*phalang cit soong*)”。在泰语中，这通常指的是极强的「定力」，而阿姜李的确如此。民间流传着有关他超强「定力」的故事，还有他从「定力」发展出的各种神通的传说。

但阿姜李的魅力远不止于他强大的定力。正如阿姜放所说，阿姜李有一颗博大的心，心里装着各种各样的人。1957年，阿育王寺举行庆典庆祝佛教2500周年。许多年轻人受戒，其中不少人留下来参加雨安居。负责训练他们的阿姜放告诉阿姜李，他们很难教。他用泰语说，他们是“*lya khaw*”，意思是“捡剩的癞货”。阿姜李回答道：“虽然他们不能抓住佛法要义，但哪怕他们的手上能沾上几粒沙子，也好啊。”换句话说，他想把人们能够理解的佛法传授给他们——哪怕只是一点点，也比什么都没有强。

但回到之前的「卓越的精神力量」话题上来：这句话放在阿姜李身上，也同时在说他非常、非常地聪明。在众多森林阿姜中，他是唯一一位撰写佛法系统性的论著，并将佛法摊开来讲得清晰透彻、前后一致的人。他对「禅

定」的修行也给出了许多深刻的洞见。他不仅有深厚的「禅定力」，而且对它有着非常透彻的理解。他解决了许多「上座部佛教」中的问题，关于「正念」与「禅定」的关系、「正念」是什么、「禅定」是什么回事，以及一些标准公式中的术语的含义等问题。

以描述什么是「正念」为例：他为此专门写了一本书，而且像大多数同类书籍一样，他首先着重于将内容划分为对「身体」本身、「感受」、「心境」以及「内心特质」本身的「念住」(being mindful)¹。但贯穿全书的重点放在，你在对这四件事情建立起「念住」的过程中，所带进来的三样「品质」：「正念」(mindfulness)、「正知」(alertness)和「热忱」(ardency)。他对这些术语的定义与经典非常契合，而与论典的解释不太一样。例如，「正念」的意思是『将某件事情记在心里』。「正知」的意思是『你在做什么事情的同时，要知道自己正在做什么，并看到自己正在做什么所带来的结果』。「热忱」则是想要把这件事做好的「欲望」。

现在，在论典中，他们更多地将「正知」(*sampajañña*)定义为「直观」(clear comprehension)，并认为这是三者之中代表「智慧品质」的那一项：要从「三相」²的角度去理解事物，以此为背景来理解它们。问题在于，论典对将「正知」定义为——『知道你正在做什么』——含沙射影、冷嘲热讽，但很显然，这就是经典中的定义。阿姜李教导说，在这三种「品质」中，与「智慧」相关的「品质」就在那个「热忱」之中。不是让你去观察事物当下如其本来的面目就够了，更要观察它们是怎么发挥功用的，而且你要培养起一种「欲望」，要让它们以一种尽可能最佳的方式去发挥作用——重点不是去看清楚“事物目前是何种状况”(things as they are)，而是看清楚“事物能够到达的天花板在哪里”(things as they can be)。这种精益求精的「欲望」，正是「智慧」的源泉。

¹ 译者注：四念住。

² 译者注：论典对事物的基本立场应该是：无常、苦、无我。

阿姜李说，并非所有的「欲望」都是坏事。当你意识到自己有「无明」时，想要超越那个「无明」的「欲望」是个好东西。我们为何要在这里禅修？如果不是我们有这种「欲望」，我们也不会到这儿来。因此，「善巧的欲望」是有「智慧」的表现。这种「智慧」也体现在你懂得如何用符合佛法的「目的」的方式，去最佳地运用佛陀的教诲。你可以阅读佛法的教义，也可以拿来谈论，但如果你没有将它们付诸实践、将它们真正掌握的「欲望」，那就不能说你是有「智慧」的。

这是他的另一个「洞见」——禅定的练习就像一门技术。他将其比作是裁剪一条裤子、编篮子、制作瓦片、打造银器。你学会怎么就地取材，物尽其用地创造出某种好东西出来。有块布料，你就努力做一条裤子出来；有稻草或藤蔓，你就努力编出一个篮子。事成之后，你再打量打量自己的作品，给它评个分数。这正是他解释「禅定」的切入点。

在他看来，「正念」和「禅定」之间的界限其实非常模糊。「正念」的目的就是让你进入「禅定」。当你进入「禅定」时，从「初禅」的「禅支」（要素）——「寻」（有导向的思维）、「伺」（evaluation，品鉴）³、「心一境性」（全神贯注在一件事情上）、「喜」和「乐」——开始，那个让你从「正念」的修行过渡到「禅定」修行的「热忱」和「正知」，便体现在「伺」之中。

这里，阿姜对这个「定境」中的「伺」（评估、揣摩）给出了非常好的解释——这是「上座部」禅定实修中另一个被普遍误解的重要问题。你要运用你的观察力来看你自己正在做什么，然后想办法去做得更好。这就是你要「评估、揣摩」的事情：你如何才能让心和呼吸待在一块儿？

我记得第一次听到他的这种禅修方法时，顿时觉得拨云见月、豁然开朗。我之前一直用的禅修方法要你把注意力只能集中在一个点上，比如鼻

³ 译者：「伺」还可以翻译成：评估、估值、品味、咀嚼、品尝、鉴赏、细细体味、揣摩。

尖。它教你放任呼吸去做它想做的事，你完全不能去人为地控制呼吸。结果我发现自己会头痛，感觉整个人缩手缩脚的(feeling confined)。

读阿姜李的著作——他鼓励人们去与呼吸玩游戏，用呼吸做不同的实验，试着去感受哪种呼吸最棒，然后将这种舒适的呼吸连同觉知一起扩散到全身——我发现这完全打开了我的眼界。同时，你也在学习如何运用你的「观察力」(power of observation)，如何培养你的「觉断力」(power of judgement)。

人们常常会嘀咕：“我怎么知道哪种呼吸方式比另一种要更好呢？”那还不简单，你就去呼吸，然后你去观察啊。如果你不相信自己的观察力，总是想让别人来解释给你听，那你永远也学不到任何东西。你必须自己去「咂摸着」当下什么感觉是最好的。如果你还是搞不清楚，那就牛刀小试一把。先坚持一种呼吸方式一段时间。过了一会儿，你会开始懂了，“哦，这感觉真好”，或者说，“这感觉完全不得劲儿”。情况如果是这样，那你就做出改变。问问自己，“如果感觉不对劲，那不对劲的是什么？”是不是吸气太用力了，呼气太用力了？如果是这样，那就轻一点儿。你不用逼着自己呼吸。

当阿姜李谈到『尝试调整呼吸的长短』或『将呼吸能量扩散至全身』时，他用了一个泰语词汇，其大概意思是“允许”。「允许」这些变化开始发生。看看会发生什么。这样，你就能从呼吸这个「禅修的对象」中榨取最大的价值，因为它让你感觉到『此处别有洞天』。你不是在想『这是一个任务，我要入定』，而是在想『这是一个好机会，好好享受这种呼吸方式，让这种很爽的呼吸感充遍全身』。

在众多森林阿姜中，阿姜李最常谈到这个「觉知全身」，这与经典中的教法是合辙的。经典中的意象是澡浴师把水与肥皂粉揉成一团，或是湖底清凉的泉水，把清凉的水注满整个湖泊。这种觉知的好处在于，它能让你感到这里很不错，你的定力根基在这里扎得很牢。如果「定力」只建立在一点之上，那么一旦偏离这一点，「定力」就丢了。但如果你的「定力」以全身为参

照系，那么无论心中有什么念头进出，你的框架都是不动的。如此一来，你的「正念」就立起来了，你的「定力」也得以伫立。

以上只是阿姜李能够根据自身的经验，澄清积弊，将问题重新按照经典进行梳理的一些例子。当你将自己的体验与经典相互比对，开始懂得说“哦，太对了，就是这样。经典中的那段经文我之前还没懂，是因为我还没有培养起配套的技术。但现在技巧有了，佛陀在说什么我就明白了。”这个时候，你就知道修行对路了。

就我个人而言，我刚开始禅修的时候，市面上并没有多少经文。仅有的译本也陈旧晦涩。我当时有的只是阿姜李的《念住呼吸》、他的佛法开示集以及他关于「正念」的书。我便按照这些来修行。多年后，当我接触到经文，特别是《中部》MN 140经和MN 121经——这两经都谈到怎样观照自己的禅修——发现一切都吻合得天衣无缝。

我们确实有对森林阿姜们抱有一种理想化的印象，认为他们不用经过任何正规培训，就跑到外边修行去了，但事实并非如此。他们在戒律上受过良好的训练。像阿姜李这样求知欲非常强的人是会研读经典的。阿姜放讲过，当年在阿姜李创建的一个寺院里，他们晚上会做晚课，阿姜放当时是二当家。禅修从晚上6点持续到10点，先是诵经，然后是打坐，有时会有讲经，有时会有诵读。每月都会有一本来自曼谷的杂志寄到，名为《法眼》（*Dhamma Caksu*）。杂志里刊登着关于佛法的文章和经文译文，因为当时巴利文经典正在被首次——整部经典全部——翻译成泰语。杂志寄到的那天晚上，所有人都会朗读杂志上的内容。所以阿姜李有在学习，并通过了基础考试，也就是所谓的“法学家”考试，这些考试涵盖的是相当基础的知识。但他之后也在坚持学习，贯彻一生。他说他想成为一个知识仓库，不断扩充自己的知识，成为一名更好的老师。

但令人惊叹的是，一位仅受过基础教育的人，竟能解决上座部禅修中的诸多重大问题，既依据他的经验——他所培养起来的技术能力——也依

据经典，将它们正本清源。这展现了他「强大精神力量」的另一面——不仅是他的「定力」，而且包括他的「慧力」。他的「智慧」精微(subtle)而且全面(all-around)，非常缜密(circumspect)，极其清晰(organized)。当我们修习他的方法时，也应将这些「品质」——「注重细节」(subtle)，「善于观察」(observant)、「心思缜密」(circumspect)——带到我们自身的修行之中，这样做，我们才能不只是荷担着森林系的名号，而是完整地体现着这个传承。

译者后记：

当我听完此次讲法，我明白了坦尊教法的核心之一：禅那的循环反馈原理，最早得益于阿姜李那千年破晓的开创性实践和对经典的发掘。简而言之，就是：「正念」处理的是「历时性缘起」中「过去对当下造成影响的因果关系」，「正知」处理的是「瞬时性缘起」中「当下对当下的因果关系」，而「热情、热忱」处理的是时空中的未来那个部分，也就是让上述的这两种「缘起的因果关系」持续不断的正向循环起来，确保输出的是高质量的快乐。而这个指向「未来」的箭头也因此被弯折回去与「过去」对接形成一个闭环。这就是「禅定」的轮回形状。