

緬懷阿姜李

講者：坦尼沙羅尊者

2026年4月25日

譯者：一意孤行

2026年8月15日

今晚是阿姜李逝世65週年紀念日。因為當初是他寫下了呼吸禪修的公式，我們現在所沿襲的呼吸禪修方法，就是他整理出來的，所以我們有必要去緬懷他是一位怎樣的人。

在阿育王寺(Wat Asokaram)，也就是他創建的寺院之一，有一座13級螺旋狀塔尖的佛塔。佛塔內有一個大房間，裡面擺放著歷代阿薑的雕像。每尊雕像下方都有一句短語，描述這位阿讚的卓越之處。我必須承認，用一句話概括一個人的一生是有些不妥的。在阿姜李的雕像下，那句短語是「他有卓越的精神力量(路過*cit soong*)」。在泰語中，這通常指的是極強的「定力」，而阿姜李的確如此。民間流傳著有關他超強「定力」的故事，還有他從「定力」發展出來的各種神通的傳說。

但阿姜李的魅力遠不止於他強大的定力。正如阿姜放所說，阿姜李有一顆博大的心，心裡裝著各種各樣的人。1957年，阿育王寺舉行慶典慶祝佛教2500週年。許多年輕人受戒，其中不少人留下來參加雨安居。負責訓練他們的阿姜放告訴阿姜李，他們很難教。他用泰語說，他們是"*lya khaw*"，意思是「撿剩的癩貨」。阿姜李回答：「雖然他們不能抓住佛法要義，但即使他們的手上能沾上幾粒沙子，也好啊。」換句話說，他想把人們能夠理解的佛法傳授給他們——哪怕只是一點點，也比什麼都沒有強。

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「禪

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。

以描述什麼是「正念」為例：他為此特別寫了一本書，而且像大多數同類書籍一樣，他首先著重於將內容劃分為對「身體」本身、「感受」、「心境」以及「內心特質」本身的「念住」(being mindful)¹。但貫穿全書的重點放在，你在對這四件事情建立起「念住」的過程中，所帶進來的三樣「特質」：「正念」(mindfulness)、「正知」(alertness)和「熱忱」(ardency)。他對這些術語的定義與經典非常契合，而與論典的解釋不太一樣。例如，「正念」的意思是『將某件事情記在心裡』。「正知」的意思是『你在做什麼事情的同時，要知道自己正在做什麼，並且看到自己正在做什麼所帶來的結果』。「熱忱」則是想要把這件事做好的「慾望」。

現在，在論典中，他們更將「正知」(*sampajañña*)定義為「直覺」(clear comprehension)，認為這是三者之中代表「智慧品質」的那一項：要從「三相」²的角度去理解事物，以此為背景來理解它們。問題在於，論典對將「正知」定義為——『知道你正在做什麼』——含沙射影、冷嘲熱諷，但很顯然，這就是經典中的定義。阿姜李教導說，在這三種「品質」中，與「智慧」相關的「品質」就在那「熱忱」之中。不是讓你去觀察事物當下如其本來的面目就夠了，更要觀察它們是怎麼發揮功用的，而且你要培養起一種「慾望」，要讓它們以一種盡可能最佳的方式去發揮作用——重點不是去看清楚“事物目前是何種狀況”(things as they are)，而是看清楚“事物能夠到達的天花板在哪裡”(things as they can be)。這種精益求精的「慾望」，正是「智慧」的泉源。

¹ 譯者註：四念住。

² 譯者註：論典對事物的基本立場應該是：無常、苦、無我。

阿姜李說，並非所有的「慾望」都是壞事。當你意識到自己有「無明」時，想要超越那個「無明」的「慾望」是個好東西。我們為何要在這裡禪修？如果不是我們有這種「慾望」，我們也不會到這裡來。因此，「善巧的慾望」是有「智慧」的表現。這種「智慧」也體現在你懂得如何用符合佛法的「目的」的方式，去最佳地運用佛陀的教誨。你可以閱讀佛法的教義，也可以拿來談論，但如果你沒有將它們付諸實踐、將它們真正掌握的「慾望」，那就不能說你是有「智慧」的。

這是他的另一個「洞見」——禪定的練習就像一門技術。他將其比喻為是裁剪一條褲子、編籃子、製作瓦片、打造銀器。你學會怎麼就地取材，物盡其用地創造出某種好東西出來。有塊布料，你就努力做一條褲子出來；有稻草或藤蔓，你就努力編出一個籃子。事成之後，你再打量打量自己的作品，給它評個分數。這正是他解釋「禪定」的切入點。

在他看來，「正念」和「禪定」之間的界線其實非常模糊。「正念」的目的就是要讓你進入「禪定」。當你進入「禪定」時，從「初禪」的「禪支」（要素）——「尋」（有導向的思維）、「伺」（evaluation，品嚐）³、「心一境性」（全神貫注在一件事上）、「喜」和「樂」一開始，那個讓你從「正念」的修行過渡到「禪定」修行的「熱忱」和「正知」，便體現在「伺」之中。

這裡，阿姜對這個「定境」中的「伺」（評估、揣摩）給了非常好的解釋——這是「上座部」禪定實修中另一個被普遍誤解的重要問題。你要運用你的觀察力來看你自己正在做什麼，然後想辦法做得更好。這就是你要「評估、揣摩」的事：你如何才能讓心和呼吸待在一塊兒？

我記得第一次聽到他的這種禪修方法時，我頓時覺得撥雲見月、豁然開朗。我之前一直用的禪修方法要你把注意力只能集中在一個點上，例如

³ 譯者：「伺」還可以翻譯成：評估、估價、品味、咀嚼、品嚐、鑑賞、細細體味、揣摩。

鼻尖。它教你放任呼吸去做它想做的事，你完全不能去人為地控制呼吸。結果我發現自己會頭痛，感覺整個人縮手縮腳的(feeling confined)。

讀阿姜李的著作——他鼓勵人們去與呼吸玩遊戲，用呼吸做不同的實驗，試著去感受哪種呼吸最棒，然後將這種舒適的呼吸連同覺知一起擴散到全身——我發現這完全打開了我的眼界。同時，你也在學習如何運用你的「觀察力」(power of observation)，如何培養你的「覺斷力」(power of judgement)。

人們常常會嘀咕：「我怎麼知道哪種呼吸方式比另一種要更好呢？」那還不簡單，你就去呼吸，然後你去觀察啊。如果你不相信自己的觀察力，總是想讓別人解釋給你聽，那你永遠學不到任何東西。你必須自己去「咂摸」當下什麼感覺是最好的。如果你還是搞不清楚，那就牛刀小試一把。先堅持一種呼吸方式一段時間。過了一會兒，你會開始懂了，“哦，這感覺真好”，或者說，“這感覺完全不得勁兒”。情況如果是這樣，那你就要做出改變。問問自己，「如果感覺不對勁，那不對勁的是什麼？」是不是吸氣太用力了，呼氣太用力了？如果是這樣，那就輕一點兒。你不用逼著自己呼吸。

當阿姜李談到『試著調整呼吸的長短』或『將呼吸能量擴散至全身』時，他用了一個泰語詞彙，其大概意思是「允許」。「允許」這些變化開始發生。看看會發生什麼事。這樣，你就能從呼吸這個「禪修的對象」中榨取最大的價值，因為它讓你感覺到『此處別有洞天』。你不是在想‘這是一個任務，我要入定’，而是在想‘這是一個好機會，好好享受這種呼吸方式，讓這種很爽的呼吸感充遍全身’。

在眾多森林阿姜中，阿姜李最常談到這個「覺知全身」，這與經典中的教法是合轍的。經典中的意像是澡浴師把水與肥皂粉揉成一團，或是湖底清涼的泉水，把清涼的水注滿整個湖泊。這種覺知的好處在於，它能讓你覺得這裡很不錯，你的定力根基在這裡紮得很牢。如果「定力」只建立在一點之上，那麼一旦偏離這一點，「定力」就丟了。但如果你的「定力」以全身為參

照系，那麼無論心中有什麼念頭進出，你的框架都是不動的。如此一來，你的「正念」就立起來了，你的「定力」也得以佇立。

以上只是阿姜李能夠根據自身的經驗，澄清積弊，將問題重新按照經典進行梳理的一些例子。當你將自己的體驗與經典相互比對，開始懂得說「哦，太對了，就是這樣。經典中的那段經文我之前還沒懂，是因為我還沒有培養起配套的技術。但現在技巧有了，佛陀在說什麼我就明白了。」這個時候，你就知道修行對路了。

就我個人而言，我剛開始禪修的時候，市面上並沒有太多經文。僅有的譯本也陳舊晦澀。我當時有的只是阿姜李的《念住呼吸》、他的佛法開示集以及他關於「正念」的書。我便按照這些來修行。多年後，當我接觸到經文，特別是《中部》MN 140經和MN 121經——這兩經都談到怎樣觀照自己的禪修——發現一切都吻合得天衣無縫。

我們確實有對森林阿姜們抱有一種理想化的印象，認為他們不用經過任何正規培訓，就跑到外邊修行去了，但事實並非如此。他們在戒律上受過良好的訓練。像阿姜李這樣求知欲非常強的人是會研讀經典的。阿姜放講過，當年在阿姜李創建的一個寺院裡，他們晚上會做晚課，阿姜放當時是二當家。禪修從晚上6點持續到10點，先是誦經，然後是打坐，有時會有講經，有時會有誦讀。每個月都會有一本來自曼谷的雜誌寄到，名為《法眼》（法覺）。雜誌裡刊登著關於佛法的文章和經文譯文，因為當時巴利文經典正在被首次——整部經典全部——翻譯成泰語。雜誌寄到的那天晚上，所有人都會朗讀雜誌上的內容。所以阿姜李正在學習，並通過了基礎考試，也就是所謂的「法學家」考試，這些考試涵蓋的是相當基礎的知識。但他之後也在堅持學習，貫徹一生。他說他想成為一個知識倉庫，不斷擴充自己的知識，成為更好的老師。

但令人驚訝的是，一位僅受過基礎教育的人，竟能解決上座部禪修中的諸多重大問題，既依據他的經驗——他所培養起來的技術能力——也依

據經典，將它們正本清源。這展現了他「強大精神力量」的另一面——不僅是他的「定力」，而且包括他的「慧力」。他的「智慧」精微(subtle)而且全面(all-around)，非常縝密(circumspect)，極其清晰(organized)。當我們修習他的方法時，也應將這些「品質」——「注重細節」(subtle)，「善於觀察」(observant)、「心思縝密」(circumspect)——帶到我們自身的修行之中，這樣做，我們才能不只是荷擔著森林系的名號，而是完整地體現著這個傳承。

譯者後記：

當我聽完這次講法，我明白了坦尊教法的核心之一：禪那的循環回饋原理，最早得益於阿姜李那千年破曉的開創性實踐和對經典的發掘。簡言之，就是：「正念」處理的是「歷時性緣起」「過去對當下造成影響的因果關係」，「正知」處理的是「瞬時性緣起」中「過去對當下造成影響的因果關係」，而「正知」處理的是「瞬時性緣起」中「當下對當下的因果關係」，而「熱情、熱忱」處理的是時空中的未來那個部分，也就是讓上述的這兩種「緣關係持續的而這個指向「未來」的箭頭也因此被彎折回去與「過去」對接形成一個閉環。這就是「禪定」的輪迴形狀。