



阿姜查語錄

之道次第輯要與禪宗會通

如石著



作者簡歷

1952 年生於高雄市

1992 年剃度

1994 年受戒

國立中央大學地球物理研究所碩士

跟隨君庇巫美上人學習藏文佛典多年

曾任中正理工學院物理系講師

中華佛學研究所副研究員

法光佛學研究所教師

重要譯著

《宗義寶鬘》、《入菩薩行譯注》、《入菩薩行導論》、《入菩薩行集要》、
《入菩薩行衍義》上、下冊、《菩提道燈抉微》、《現觀莊嚴論一滴》、
《現代大乘起信論》、《從科哲心理學管窺大乘》等

目次

自序	I
再版序	XV
輯要說明	XV II
第一章 研教與修行	1
第二章 依止善知識	17
第三章 思惑業苦	37
第四章 念無常	51
第五章 四種資糧	67
第六章 布施	109
第七章 持戒	123
第八章 安忍	137
第九章 精進	151
第十章 禪定	169
第十一章 由止起觀	197
第十二章 觀	223
第十三章 見道	291
第十四章 修道與無學道	311
參考書目	341

自序

近年來，《阿舍》學風在臺灣教界頗為盛行。葛印卡（S.N. Goenka, 1924 - ）、馬哈希（Mahasi, 1904 - 1982）和帕奧禪師（Pa-Auk, 1934 - ）等不同系統的南傳禪法相繼傳來，教界人士爭相研習，一時蔚為風尚。在傑克·康菲爾德（Jack Kornfield）所著《當代南傳佛教大師》中，第一位被介紹的大師，就是泰國最具影響力的森林禪師之一——阿姜查·波提央（Ajahn Chan Phothiyān, 1918 - 1992）。

阿姜查在二十歲那年成為比丘，接著受學了六年正規的寺院教育。等到最高一級的佛學考試通過以後，他便放棄學業，開始托鉢行腳，走上另一段尋師訪道的修行旅程。起初，他追隨數位寮語系統的禪師，過著傳統的叢林苦行生活。一九四八年，他參訪泰國最著名、最具影響力的頭陀行者阿迦曼（Ajahn Mun, 1870 - 1949）。阿迦曼對他說：「如果看到在內心生起的每件事物，當下便是真正的修行之道。」這句話使阿姜查茅塞頓開，得到了決定性的啟發。往後幾年，阿姜查經常在野獸出沒的森林或墳場中修行，以便克服對死亡的恐懼，並洞察生命的真諦。

一九五四年，阿姜查受邀回故鄉弘法。近悅遠來，追隨他的弟子愈來愈多，巴蓬寺及其他分院就這樣一座座地被建立起來了。一九九二年，阿姜查與世長辭，他的葬禮將近有百萬人參加，其中包含泰王和泰后。現在，他的教法已經遍及全球，共計有兩百座分院，並且擁有許多國際知名的傑出弟子。¹

阿姜查生前所開示的法語，陸續被弟子們記錄下來，首先翻為英文，隨後又譯成中文，在臺灣流通很廣。截至目前為止，有關的阿姜查開示，幾乎已全部譯成中文，而且還有先後兩種不同的譯本。早先由「法園」及「法耘」編譯群譯出的，有《我們真正的歸宿》、《以法為贈禮》、《森林裡的一棵樹》、《為何我們生於此》、《靜止的流水》、《寧靜的森林水池》和《心靈的資糧》等書。後來，賴隆彥居士又根據「智慧出版社」(Wisdom Publications)發行的英譯本，譯出了《阿姜查的禪修世界——戒、定、慧》三冊。

1 以上有關阿姜查之生平簡介，參見《森林中的法語》〈作者簡介〉，頁43 - 44；康菲爾德〈推薦序〉，頁17；《阿姜查的禪修世界——戒》〈推薦序〉，頁6。

回想我首次接觸阿姜查的開示——《我們真正的歸宿》，那已經是十三年前的事了。記得當時立刻就被書中內容深深吸引，先後讀了三遍。我可以隱約地理會到，那些開示都是阿姜查的本地風光，都是他順應弟子需要而說出來的親身體驗，所以給人一種無比親切的感覺。他那深入淺出的說理、懇切的訓誨以及取法自然的巧妙譬喻，都是他的開示引人入勝的地方。雖然其中一再強調無常、苦、空、無我、緣起和無二中道等《阿含》的基本教義，但表達方式卻非常新穎生動，絲毫沒有漢譯《阿含》給人的刻板印象和晦澀感。我真的覺得，阿姜查的開示彷彿就是一部活生生的《阿含》。

由於《我們真正的歸宿》在我心中留下非常深刻的印象，所以打從那時開始，只要見到有關阿姜查的書，我一定立刻請來閱讀，並在三讀之後抄下其中要點，以便日後溫習。就這樣一本一本地閱讀、摘錄，從《以法為贈禮》、《森林裡的一棵樹》、《為何我們生於此》、《靜止的流水》、《寧靜的森林水池》到《心靈的資糧》，而累積的筆記也愈來愈多。這些筆記，我總是不厭其煩地閱讀，每隔一段時間就閱讀一次；每一遍都覺得津津有味，每一遍都深受感動。在我所讀過的佛書當中，閱讀次數最多、感動最深刻的，除了

寂天（Sāntideva, 約685 - 763）的《入菩薩行》以外，就屬阿姜查的開示錄了。

如此閱讀一段很長的時間以後，有一天我忽然發覺，自己所作摘要的內容，有許多法義都相當接近，應該可以把它們分門別類地進行歸納。而歸納出類別以後，我又進一步發現，這些法目的內容竟然豐富到足以貫串成一個完整的修道次第；於是便決定以「道次第」的科目來整理阿姜查的開示。我想，我之所以會這麼做，很可能是受到寂天菩薩的影響。誠如我在《入菩薩行導論》中所提出的看法，寂天的《學處集要》這部大作，大概是經由類似的研學過程才逐漸編輯完成的。²

當然，我為阿姜查語錄所架構出來的道次第體系，基本上還是離不開三學，只不過多添加了一些章節而已。在「持戒」之前分出六章，這六章全部屬於「道前基礎」：即一、「研教與修行」；二、「依止善知識」；三、「思惑業苦」；四、「念無常」；五、「四種資糧」；六、「布施」。在「持戒」與「禪定」之間，增加「安忍」、「精進」二章；「禪定」與

2 如石《入菩薩行導論》，頁13 - 14。

「觀」之間，增加「由止起觀」一章；在「觀」之後，延伸出果位的「見道」、「修道與無學道」兩章。前後加起來，總共十四章，這樣便形成了一個完整的道次第體系。

其實，類似的整理工作已有其他人作過；例如「法耘」編譯了《何來阿姜查》，莊春江居士也集錄出《阿姜查與阿姜佛使的禪修世界》。可惜，這兩本書收集的語錄並不完整，而且組織也稍嫌零散。最近重譯的《阿姜查的禪修世界——戒、定、慧》三冊，雖號稱是「最完整的開示輯錄」，但其中列舉的科目，《戒》中有定慧的內容，《慧》中有戒定的開示，法義雜陳，絲毫顯不出道次第的架構。其中原因，主要是這套書的英文版係根據阿姜查一篇篇完整的開示集錄而成的，並未經過仔細的分類整理。而經過整理的阿姜查語錄，據我所知，一般讀者的反應還算不錯，可見這樣的整理工作的確有它的意義。筆者認為，以輯要的方式對阿姜查語錄作「道次第」的整理，理由有二：

第一、阿姜查的開示固然精彩，但內容重複的地方太多。雖然重複之處都是非常重要而且必須一再強調的法義或修行原則，但過多的重複容易使人失去閱讀的興致。若能割捨重複、擷取精要，就可避免這種遺憾。

第二、阿姜查的開示，通常都將三學綜合在一起即興而談，不易彰顯修行次第的全貌。若能按照修道次第來編輯語錄的內容，則語錄的法義便能層次井然、條理一貫地呈現出來。另外，這樣的整理方式還有方便檢索的功能。如果有人想要瞭解或複習有關「止」的法要，他不必翻遍所有阿姜查的開示，只需查閱本書有關「止」的部分，問題就解決了。如此，可以節省不少查閱的時間與精力。這樣的一本「輯要」，相信對於初學和老參都不無好處。

「阿姜查語錄的道次第輯要」整理到此，原可告一段落。但在編輯整理的過程中，我還發覺，阿姜查和中國禪宗祖師的風格，其實有蠻多相似的地方。因此便異想天開，嘗試以禪宗的法語來詮釋、會通阿姜查的語錄。在《靜止的流水》中，阿姜查曾對惠能有如下的好評：

惠能的智慧相當的敏銳，那甚深的教導，初學者是不易明瞭的。可是，如果你耐心地以我們的戒律來修行，如果你修習不去執著，你終究會瞭解的。……如果你好好地生活，生活得簡樸；如果你耐心且不自私，你就會明瞭惠能的智慧了。³

既然阿姜查如此讚許禪宗六祖的見地，那麼用禪語錄來詮釋或會通其開示，應該不至於離題太遠才對；而且，這樣的作法還可能對教界產生如下兩點正面的影響：

一、不同的宗教之間，或同一宗教的不同派系之間，彼此互相理解與包容是相當重要的。理解與包容不足的地方，是非與爭議便層出不窮。佛教的大乘與聲聞之間，向來就有法源以及法理上的爭議。近年來，臺灣的《阿含》學風鼎盛，修學南傳上座部教法的行者，對中國傳統佛教不當批判

3 收入阿姜查《靜止的流水》，頁167 - 168。

泰國禪師對禪宗似乎比較有欣賞的雅量。另一位著名的高僧佛使也十分稱讚中國禪法，他還親自泰譯了《六祖壇經》。在佛使《菩提樹的心木》一書中，有四次提到禪宗。他說：「父母未生前本來面目」的話頭，是認識空性非常簡便善巧的方法。他願意把它供養給聽法者，請他們也參參看。他甚至還說：「當佛法傳到中國的時候，當時的中國人智慧很高，立刻就接受了它，並產生了黃檗和惠能的教法，對於心、法、佛、道和空的解釋非常簡潔。他們說，法、佛、道和空都是同樣的東西。這句話太中肯了，不必再多說什麼。我們這些依古老方式修學的人，常常感嘆開悟無門，關於這一點，如果我們能夠稍覺慚愧，應該是有益無害的」（頁84）。

的情形，屢見不鮮。在這種情況下，若能對雙方的教法多作些會通，增加彼此的了解，應該有助於誤會的澄清，減少不必要的毀謗。宗密（780 - 841）的《華嚴原人論》，便是爲了會通儒、釋、道三家而作的。大慧宗杲（1089 - 1163）在《宗門武庫》裡面也提到一個值得效法的例子：

宋朝轉運使張無盡，是一位參禪徹悟的大德。有一年，他家鄉鬧飢荒，住家附近的道士經常出來化緣。無盡居士凡是見到前來乞糧的道士，就勸誦《金剛經》，以此和道士結「般若緣」；而每遇僧衆，就勸念老子《道德經》。無盡居士之所以這麼做，就是爲了使佛、道二路行人彼此瞭解各有千秋，互相尊重，免生爭執。⁴

二、中國禪宗的頓教法門，原以接引上根利智爲主，所以一向只論見性解脫，直了成佛，不倚重經教，不依循次第。對於一般中下根器而言，這樣的頓教法門的確不易契機；對於思慮複雜、急求速成的現代學人，更是難上加難。這不僅只是禪法不易修持而已，連禪宗的語錄也難以理解。而禪語錄之所以費解，主要是因爲它們大都是禪修經驗的語

4 《大正藏》，47，952上。

言，不是俗事凡情的描述。如果沒有禪修體驗，就無法真正理解與該經驗相對應的語錄。另一個重要的原因是，禪宗生根、成長於中國文化的土壤裡，一切禪悟體驗的表達都離不開傳統中國文化。一旦傳統文化的基礎轉趨薄弱或喪失，要理解和欣賞禪宗的文獻，就會更加困難。因此，若能使用另一種淺白易懂的現代禪修經驗語言——阿姜查的開示與禪宗的語錄互相會通，或許可以幫助有緣的讀者，在某種程度上理解禪宗、欣賞禪宗，甚至修習禪法。

無論如何，禪宗法門總是華夏民族為了一睹生命實相，從萬難中探索出來的一條解脫捷徑，也是印度佛法東傳而在中國長期「演化」出來的一個獨特法門。在「世界禪者」鈴木大拙（1870 - 1966）的眼中，禪「不僅是實際的中國人心與玄微的印度心靈底一種融合，同時也是佛教發展史上的一種極致或頂點」。⁵ 像這樣一個曾對華夏文化和世界人類貢獻良多的佛教傳統，如果讓它繼續在無謂的誤解、毀謗、漠視和混濫之下逐漸淪喪，那不啻是中國佛教最大的不幸，也將是所有真誠嚮往真理人類的共同遺憾！

5 鈴木大拙《禪天與禪地》，頁290。

本書的主要內容，在書名中已經表明得很清楚了，那就是阿姜查的開示精華。「道次第綱目」，只是旁襯的莊飾而已，就像彌勒《現觀莊嚴論》的「八事七十義」等科目是《中、小品般若經》的莊嚴一樣。⁶ 看完這部分以後，如果讀者還有旁通的雅興，不妨參閱有關禪宗會通的「注釋」和「附論」。而在禪語錄會通不及的地方，也引用了《尊者阿迦曼傳》、佛使的《生命之囚》以及宗喀巴的《菩提道次第廣論》、岡波巴的《成就勝道寶鬘集》和《密勒日巴大師全集》等藏傳佛教文獻，來作補充說明。茲將本書第十章以後有關止觀及道果之「附論」內容要點，總結如下：⁷

（一）阿姜查語錄中所說對應於加行道、見道的悟境，以及修道位淨除現業流識的方式，甚至於無學道的無心狀態，都與禪宗祖師的說法大同小異。這樣的結果並不意外，因為真正與解脫相應的悟道和證道經驗不應有異，否則就表示有不同性質的解脫狀態。

6 如石《現觀莊嚴論一滴》，頁8-9。

7 以下之「總結」，係作者〈阿姜查語錄之止觀解析與禪宗會通〉一文之「結論」（參見《普門學報》期29，頁97-98）。

(二) 阿姜查所教導的禪法，基本上屬於先止後觀的次第禪法。他不強調依「止」修四禪八定，也不認同依「止」起神通。他只明白主張：直接由止起觀，走慧解脫的禪修路線。而這種次第禪法，與東山門下教人先「念佛淨心」，再「住心看淨，起心外照，攝心內證」的一般法門，本質上並無二致。不過，若與南宗直接依「一行三昧」的般若無分別慧起修或方便借用公案、話頭的祖師禪法相較，則仍有明顯的差別。

(三) 在阿姜查語錄中，雖然充滿了典型無常、苦、空、無我和緣起中道的《阿含》基本教義，但也不乏類似「唯心所現」、「性空唯名」和「本心」、「清淨心」等具體而微的唯心、中觀與如來藏思想。

泰國的阿姜查與中國的禪宗祖師，分別處於不同的時空、不同的文化背景以及不同的佛教傳統，然而彼此禪悟的體驗和思想竟然如此相似，這不能不令人驚訝。究其緣由，或許是因為阿姜查和禪宗祖師都有「自修自悟」的傾向，他們大都不重視經論，尤其不喜好艱澀的阿毘達磨，因此所受特定思惟模式的拘限也較小。另一個可能的理由，則是史塔司《冥契主義與哲學》一書所說的：

任何文化中的冥契者詮釋他們自己的冥契經驗時，通常使用塑造他的宗教思想以詮釋之。但假如他夠精細、哲學思辯夠強的話，他也可以拋掉宗教教條，但仍保留他自己的冥契意識。⁸

透過上述研究成果，我們也可以進一步理解，曹溪禪之所以能在惠能滅後百年發展到「凡言禪皆本曹溪」⁹之地步，除了直指的頓悟法門和真參實悟、不尚空談的純樸道風以外，更重要的原因，應該在於曹溪宗門富有代代薪火相傳、不絕如縷的深刻禪悟體驗；絕不可能如《中國禪宗史》所說，是因為曹溪禪主張「人人有我，見我得解脫。這對一般人來說，這實在是簡易、直捷不過，容易為人所接受、所體驗」的緣故。¹⁰

十三年來，我陸續抄集的阿姜查開示法要，原本是拿來自修用的，想不到後來竟演變成這樣一本可供他人參考的書籍。如果本書能使讀者更清楚、更有系統、更融通地理解阿

8 《冥契主義與哲學》，頁468。

9 柳宗元〈賜謚大鑿禪師碑〉(T 48, 363中)。

10 印順《中國禪宗史》，頁388。

姜查所開示的法要，或使南傳上座部和漢、藏傳佛教行者「互相知有」而平息諍謗，那將是我編著本書最大的欣慰。

本書「自序」的內容，曾刊載《法光》第192期；¹¹第五章以及第十章以後的「附論」，也分別以〈綜論正念與正知——一個旁通阿姜查與禪語錄角度之探討〉和〈阿姜查語錄之止觀解析與禪宗會通〉為題，發表於《法光》第194期和《普門學報》第29期。

最後，作者想表達對王福禎居士的至誠感激，他的寶貴建言，使本書「寡過」不少。

二〇〇五年九月 於南臺灣

11 《法光》所載序文後，尚附有如下一則「後記」：

十三年前，我對佛法的興趣，已從艱深的思辯論典轉回到平易的實修文獻，並且開始留意禪、淨二宗和南傳上座部佛教。儘管如此，這些年來，我始終懷念那段和林崇安教授擠客運到深坑聽講《現觀莊嚴論金鬘疏》和《入中論善顯密意疏》等西藏佛學的美好日子，也深深感激以平常心「傳道、授業、解惑」的君庇巫美——歐陽喇嘛。我之所以還能勉強譯出幾部藏傳佛典，撰寫幾篇半生不熟的論文，幾乎全拜喇嘛慈悲教導之賜。

.....

再過不久，就是喇嘛十五週年忌日了。我由衷祈願喇嘛「智不住諸有，悲不滯涅槃」！

再版序

本書自流通以來，讀者反應還算熱烈。纔半年，初版二千本便已結緣殆盡。這期間，剛好有兩本新譯的阿姜查語錄出版。一是《無常》，另一是《傾聽弦外之音》。這兩本書，有部分語錄是初版所未收集到的；而且，其中不乏發人深省、禪味十足的法語。茲舉關於世間、念死、善知識、無我的數段開示爲例：

- ❖ 只要是活在世上，我們都是活在一個籠子裡。即使你很有錢，你活在籠子裡；你若貧窮，你活在籠子裡；你若唱歌跳舞，你是在籠子裡唱歌跳舞……這個籠子是什麼？它是生之牢籠、老之牢籠、病之牢籠與死之牢籠，我們就這樣被囚禁在這世間。
- ❖ 如果再深入點想想，你會發覺，其實我們所有的人都已被判了死刑，只是不知何時要處決罷了。那死刑有可能來得更早，不須七天。你早被判了死刑，你可知道？
- ❖ 若你在找老師，你將找不到老師。若你有老師，則

你沒有老師。若你留在我身邊，你將看不見我。若你放棄老師，則你將找到老師。……真實的「法」只能在每個人的心中找到，只有它才是真正的老師。

- ❖ 有各式各樣的問題，但佛陀教導我們解決它們的真實與究竟的方式。事情的真相、真正的答案是，沒有任何人在解決問題，且沒有問題：因為沒有人在解決問題，所以問題實際上並不存在。
- ❖ 事實是，在這世間中，沒有什麼東西對任何人做任何事。沒有什麼事可憂慮，或值得哭泣、歡笑，沒有任何本具的悲慘或愉悅。

後面三段關於「善知識」與「無我」的開示，與蕩相遺執爲主的《般若》經義以及專爲人抽釘拔楔的祖師禪法，豈非同一鼻孔出氣？

既然初版所收集的阿姜查語錄並不完全，今趁再版之便，稍作補充與修訂，以免滄海遺珠之憾。

第二版新增添的部分，約二十頁。

輯要說明

一、輯要的依據

阿姜查語錄的漢譯本有兩種。由賴隆彥新譯的《阿姜查的禪修世界——戒、定、慧》三冊，譯文暢達，而且號稱是「最完整的法語輯錄」。不過，經筆者比對，發現事實並不如此。例如：《靜止的流水》中的〈問與答〉（缺33頁），《以法為贈禮》中的〈法的語言〉，以及《寧靜的森林水池》和《森林中的法語》兩本書中大部分的內容，都是新譯本所缺少的。

舊譯本雖然譯文質樸、語意不甚暢達，但在教界結緣流通已久，閱讀的人數相當多，而且，據說舊譯本係在甘比羅法師的指導下譯出的；甘比羅法師曾親炙阿姜查多年的教誨，對阿姜查的禪法和思想應有較深刻的理解。基於上述理由，所以筆者選擇了舊譯本作為「輯要」的主要依據，並以新譯本作為補充與參考。

二、輯要的原則

本書輯錄阿姜查開示的始末與用意，前面序文已經交代過了。以下將說明輯錄的兩項原則：

- (一) 爲了便於查證起見，本書所輯錄的每一段語錄後面，都附上了書名與頁碼。如果前後段語錄同出一書，便將書名省略。
- (二) 在不影響法義的原則下，筆者對少數語意不順的譯文作了些微修飾。因此，若有人需要引用本書所輯的語錄，請先依出處查明原譯文。

三、輯要簡稱說明

1. 《戒》：《阿姜查的禪修世界——戒》。
2. 《定》：《阿姜查的禪修世界——定》。
3. 《慧》：《阿姜查的禪修世界——慧》。
4. 《樹》：《森林裡的一棵樹》。
5. 《水池》：《寧靜的森林水池》。
6. 《歸宿》：《我們真正的歸宿》。
7. 《生此》：《爲何我們生於此》。
8. 《法語》：《森林中的法語》。

9. 《贈禮》 : 《以法爲贈禮》。
10. 《資糧》 : 《心靈的資糧》。
11. 《流水》 : 《靜止的流水》。
12. 《傾聽》 : 《傾聽弦外之音》。
13. 《入行》 : 《入菩薩行》。
14. 《廣論》 : 《菩提道次第廣論》。
15. 《年譜》 : 《虛雲和尚法彙年譜》。
16. 《夢遊集》 : 《憨山大師夢遊全集》。
17. 《阿迦曼傳》 : 《尊者阿迦曼傳》。
18. 《管窺大乘》 : 《從科哲心理學管窺大乘》。
19. T 1 , 301 下 : 《大正藏》, 冊1 , 頁 301 下。
20. 卍 1 , 301 下 : CBETA 《新纂卍續藏》, 冊 1 , 頁 301 下 (1 - 87 冊) 。
21. 《卍續藏》, 1 , 301 下 : 新文豐《卍續藏》, 冊 1 , 頁 301 下 (88 - 127 冊) 。

