

慈悲的叮嚀

南傳大師讚念長老的內觀禪法

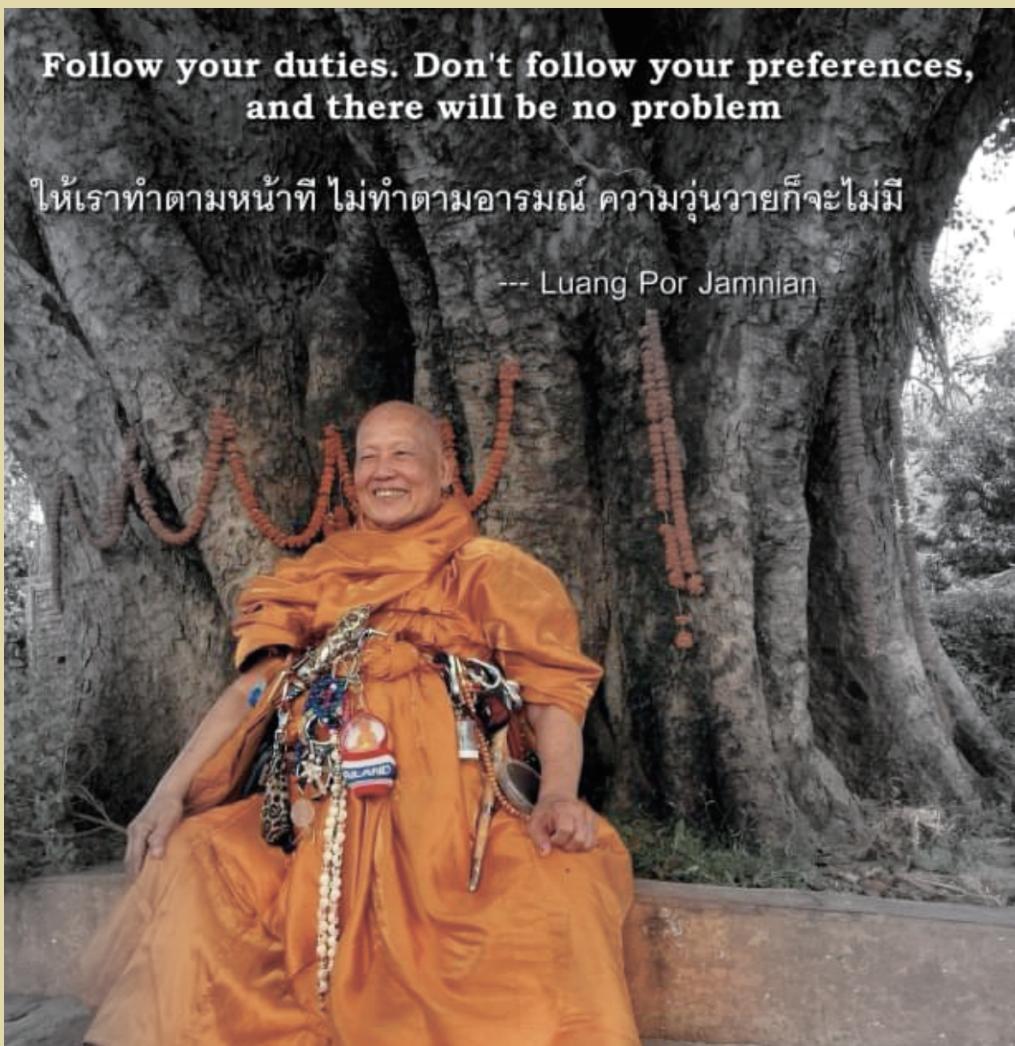
英譯◎安迪 中譯◎大仁法師

漢譯◎蔡澤生、趙聖文 編校◎林崇安教授、觀音子

**Follow your duties. Don't follow your preferences,
and there will be no problem**

ให้เราทำงานหน้าที่ ไม่ทำงานอารมณ์ ความวุ่นวายก็จะไม่มี

--- Luang Por Jamnian



佛陀教育基金會 印贈

譯者簡介

蔡澤生，台灣大學工程學士、政大企管碩士。民國七十六年皈依慈光山文殊院。十多年來，長期在《人乘佛刊》發表學佛心得及從事佛學英文翻譯，著有：聖開老和尚法語英譯、英譯《佛子行三十七頌》解說、Alex Johnson白話英譯《金剛經》解說等文。自2016年起，也隨緣擔任讚念長老書籍漢譯及法力法師禪修營口譯，合譯有《佛陀的兒子》、《在菩提樹下》、《智慧的心》及《佛陀與佛法》(壁畫故事)等書。

編校及論文作者

林崇安教授，台灣台中縣人，1947年生。美國萊斯大學理學博士（1974）。中央大學專任教授（1974-2000），1990年起於法光、圓光、中華佛研所兼授佛學課程。佛學專長為佛教宗派思想、禪觀、因明。2000年創辦內觀教育禪林。歷年編有「佛法教材」、「林崇安佛法論文集」、「六祖壇經專集」、「內觀雜誌」等，以PDF檔於網站分享。另有「佛法教材研習」、「內觀教材研習」於YouTube影音頻道分享。



讚念長老簡介

阿姜讚念・錫拉寫陀（Ajahn Jamnien Silasettho或Ajahn Jumnien Silasetto），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。他是今日泰國南部最有名望的高僧，並且是難得一見的菩薩行者，四十多年前即已名列《當代南傳佛教大師》一書中，該書列有泰國和緬甸的禪修大師十二位，如阿姜查、佛使比丘、馬哈希、烏巴慶等，而讚念長老是今日碩果僅存的一位。

1936年，讚念長老生於泰國南部洛坤府的鄉村。他六歲起就開始修行慈心，奉行「菩薩九吉祥法」。二十歲出家後連續七年在墳場苦修，而後到猜納寺深入四念住，掌握中道而得到突破。此後用九年時間化解泰國反抗軍和政府軍的衝突，接著在泰國南部回教區建老虎洞寺，每於夏安居時指導上百位比丘和二百位八戒女禪修。其後，讚念長老開始國外弘法，足跡遍及歐美以及東南亞各國，一生的傳奇事蹟甚多。他一方面以慈悲心救苦救難，一方面以智慧傳授滅苦的內觀法門。讚念長老傳授內觀法門時，是以「七輪圖」和「中道圖」做為修行的重點指導。





慈悲的叮嚀

◆南傳大師讚念長老的內觀禪法◆

英譯◎安迪 中文口譯◎大仁法師

漢譯◎蔡澤生、趙聖文

編校◎林崇安、觀音子



慈悲的叮嚀 ◆讚念長老的內觀禪法◆

目錄

在娑婆遇見菩薩	9
讚念長老略傳	15
讚念長老生平與弘法照片選輯	22
第一篇 慈悲的叮嚀	47
一、到世界各地弘法.....	48
二、工作與家庭.....	51
以苦為師.....	51
面對家人往生.....	52
工作如何穩定.....	53
為何被迷惑.....	54
睡不著怎麼辦.....	55
三、化解煩惱.....	56
兄弟姊妹吵架.....	56
修行進步與否.....	57
滅三把火.....	58
如何不生氣.....	59

真正的懺悔.....	60
清淨智慧心.....	62
四、突破關卡.....	64
超越善惡.....	64
克服自卑.....	65
面對嫉妒.....	66
選擇道場.....	67
菩薩克服障礙.....	68
如何突破「卡住」.....	69
今生如何開悟.....	70
五、老實禪修.....	72
修行的步驟.....	72
「慈心咒」的修持.....	73
「心念住」的禪修.....	77
「四無量心」的修法.....	78
「死隨念」的觀修.....	80

第二篇 在菩提樹下

83

緣起.....	84
一、前言.....	88
二、七個脈輪的功能.....	89
三、中道的修習〔三種類型的念〕	94
四念處 / 七覺支 / 八聖道	94
四、超越兩邊進入中道.....	100
兩邊與中道 / 輪迴和緣起圖 / 進入中道	100
五、檢驗無我的力量.....	106
六、有益的修習.....	108
棄捨四種心理 / 活在五種心理	108
七、培養波羅蜜.....	112
八、問答：如何區分心識和識智的差異？	115
九、中道圖中英佛學術語對照表.....	119
十、經咒唱頌.....	120
強化六大元素的經咒.....	120
祈請三寶護佑的經咒.....	122
喚起成功和興旺的經咒.....	123

第三篇 讚念長老的禪法特色及其菩薩行

125

- 一、泰國讚念長老的禪修方法及其特色.....126
- 二、讚念長老的禪修經驗分享.....155
- 三、讚念長老內觀開示：佛法的詞和義.....168
- 四、內觀大師讚念長老的菩薩行.....176
- 五、讚念長老身掛重物的原因.....186



讚念長老開示

我六十歲前，整天身掛法物等共六十公斤，
六十歲後減為身掛三十公斤（睡覺除外），
其效用是檢驗自己會不會被「苦受」所牽引，
能夠身苦而心不苦，便是不被感受所牽引。

這是掛重物的理由或好處之一。

在娑婆遇見菩薩

文/觀音子

台灣，因四邊瀕海、四季如春，從十六世紀被葡萄牙人發現時，便被驚嘆為福爾摩沙（美麗之島）！台灣地處亞太航運的樞紐，使得它具有優越的經濟與戰略地位，但與左鄰右舍的歷史課題以及猶如潮汐變動的海島型氣候，使得政治與經濟隱伏著諸多尷尬與不確定感。所幸，它的血脈裡流淌著深厚的古文化傳承與良善的宗教底蘊，這股隱形的力量，順勢從四面八方向不同海洋文化伸展、學習，這讓台灣在政治、經濟，文化與宗教各方面，都呈現出一個充滿生機、友善熱情、喜捨好客、涵容差異及高度創意的格局。

政治、經濟與生活的無常感，促使台灣多數良善的人士，不分宗教信仰有無，對內則自淨其心、傳道授業；對外則慈善興學、公益利世，尤其更以無限熱忱與恭敬，遠從世界各地迎請各傳承的高僧大德及專家學者，不論藏傳的達賴喇嘛、宗薩欽哲仁波切、索達吉仁波切、慈誠羅珠仁波切、措尼仁波切、明就仁波切等；南傳緬甸的葛印卡、帕奧禪師、馬哈希傳承的幾位大禪

師等及漢傳越南系的一行禪師、中國諸大名山寺主等大師都紛紛入台傳法，使台灣的宗教文化呈現出海納百川的國際氣象。

在傑克·康菲爾德於1977年所著《當代南傳大師》一書中介紹了當時十二位高僧，其中的泰國讚念長老是今日碩果僅存的一位，也是南傳罕見的大乘菩薩行者。2009年5月，七十三歲的讚念長老開始來台弘法，其後在內觀教育基金會的邀請下，開啟了長老近十年的台灣內觀禪法教學，不僅為台灣國際宗教潮流注入了一份慈悲喜悅的能量、樹立起「從聲聞走向菩薩道」的實修典範，同時也為台灣佛教史劃上新的里程碑。

讚念長老的出現，除了讓我們了解到南傳佛教也有大乘菩薩法種外，還印證了經典所說「大乘菩薩必須擁有聲聞解脫本事」的具體典範。他的禪法特色是重視四念處的如實修學，以無我及空性智慧降伏生死輪迴之苦，進而以菩薩的大悲心、般若智及種種善巧，來利益眾生——具體實踐佛陀平等教導不同年齡、性別、種姓及宗教信仰的一切有情。

筆者在林崇安教授的引薦下，有幸親近讚念長老學習內觀禪法，深獲長老佛法恩德，無以回報。故在教學

與寫作之餘，也協助推動長老禪法及書籍翻譯出版，使有志於解脫的菩薩行者，都能同霑法益。從2014年至今2022年，在這八年的歲月中，我們共整理出八本讚念長老的相關著作，其中多數是由英文翻譯成中文；這必須感謝讚念禪法中文編譯組多位譯師無私的智慧奉獻、海外多位專家學者協助潤稿、還有插畫作者的巧手慧思。

這八本禪法書，舊譯三本早先由內觀教育基金會倡印，其餘五本都是近兩年新譯著作，整體呈現圖文並茂的設計風格，從類型上可分為：

一、傳記類：

(一) 《尋找法的武器—讚念長老前半生的佛法歷練》，

陳采婕居士漢譯、林崇安教授彙編並註。

(二) 《佛陀的兒子》，蔡澤生與邱筠穎居士漢譯。

二、法語類：

(一) 《喜悅的心》，大仁法師口譯，觀音子編校。

(二) 《智慧的心》，蔡澤生與曹立德居士漢譯。

(三) 《內觀禪修金句—讚念長老法偈釋義》，

林崇安教授釋義。

三、內觀教學：

(一)《慈悲的叮嚀——讚念長老的內觀禪法》，

蔡澤生與趙聖文居士漢譯，

林崇安教授與觀音子編校。

(二)《涅槃之道》，林崇安教授、蔡澤生與

陳采婕居士漢譯。

(三)《內觀之道》，林崇安教授編譯。



本書《慈悲的叮嚀—讚念長老的內觀禪法》曾於2014年初版，是第一本讚念長老內觀禪法的中文專書。刊頭收錄長老珍貴的歷史照片及在台灣的弘法翦影。內文共有三篇：

第一篇「慈悲的叮嚀」：由大仁法師口譯、觀音子編校讚念長老在台灣的內觀問答，包含工作、家庭、菩薩法、障礙及禪修方法等問題，句句都是長老對弟子慈悲的叮嚀。

第二篇「在菩提樹下」：是蔡澤生與趙聖文居士漢譯的《在菩提樹下》一書（2012年長老在印度為數千名佛教徒開示）。書中涵蓋讚念長老重要禪法及加持唱誦內容。

第三篇「讚念長老的禪法特色及其菩薩行」：編入林崇安教授整理長老禪法理論和實踐的四篇文章，最後說明長老身掛重物的原因。

讚念長老的禪法書籍，目前主要有泰、英、中三種語言；長老曾指示弟子們該法籍一律以助印及免費結緣方式來分享有緣，這個理念與佛陀教育基金會的志業不謀而合。

基金會數十年來無私地助印佛教各宗派、傳承二十多種語言的佛法書籍，流通全世界數十個國家的善舉，讓長老欣然提供所有書籍給基金會倡印、並授權予十方法界免費流通。在佛陀教育基金會的協助下，這八本禪法書籍方能順利圓滿，在此編譯團隊向基金會獻上最深切的感恩與禮敬。

最後，僅以今年八十六歲高齡讚念長老的開示分享每位讀者，祈願見聞者都能受用長老實修法益，並證得喜悅的解脫之果。

慈悲喜捨「四無量心」的生起，不一定是有次第或單一的，有時必須互相搭配來修才能成就。如果缺乏平等捨，雖然修慈心與悲心也會不平衡、容易起煩惱。

如果先依著平等捨與空性來修，就容易放下修「慈悲喜」產生的不平等心或煩惱。因為，「慈心、悲心、喜心」都有我與他的二元對立，但捨心與空性卻可以滅除自他對立、並放下修「慈悲喜」過程中產生是非過患。

2022年1月1日 觀音子寫於隱秀禪林學會

■ 讚念長老略傳

生於一九三六年的讚念長老（隆波讚念・錫拉寫陀），是在南傳上座部的傳承中，最受尊敬的禪修大師之一。他的智慧、慈愛和喜樂的外表，具有感染力的笑聲和深具魅力的性格，在泰國和世界各地是眾所周知的。他走路時，充滿堅定和自信的步伐，身上掛著三十公斤（六十六磅）的吉祥物。」看到每個人，都以溫暖、親切和燦爛的笑容打招呼，就像是看到朋友一樣。



讚念長老教導多種內觀禪修的方法，每個方法聚焦於讓行者觀察和理解身和心並不屬於自我的性質，也就是身心都是無常、苦、無我（不斷變化、令人不滿意、空無自我）的教導。他鼓勵大家，要不斷檢查心中的貪、瞋、癡。他說：「每一個生起的現象都是修習內觀的機會，都能引導我們回到中道，獲得解脫自在。」

讚念長老認為，禪修是一種生活的修行；內觀的開發不只是在正式禪修的期間內，而是要遍及生活的各個層面。長老竭盡所能的幫人們減輕痛苦，喚醒他們面對





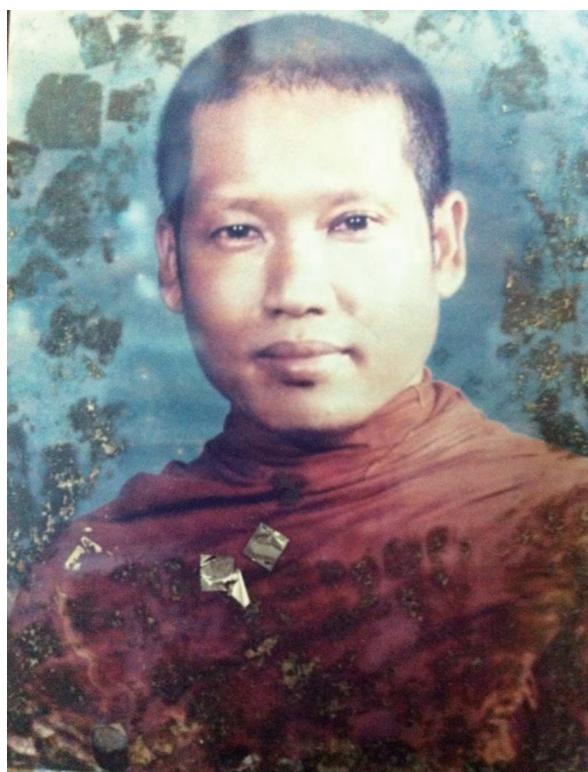
◆ 讚念長老與家鄉親友合影

自己的真實本性。他看所有的眾生，不論何種年齡、性別、性向、宗教、種族背景（包括那些曾試圖傷害他的人），都是具有識智（純粹的心識）及尋求離苦的人。

讚念長老出生於1936年泰國南部的一個鄉村。五歲的時候，他在父母的指導下，開始練習禪坐，他的父母倆人都是很有成就的修行者。他的父親是當地的一位醫生、治療師和薩滿師，從小訓練這個年幼兒子有關草藥、占星術和薩滿的修行。他的母親和眼盲的繼祖父翁爺爺，以身作則教他如何持誦與修行平等慈愛的法門。所有這些技能，使讚念長老的童年能夠服務和幫助別人。讓人難以置信的是，在他八歲時，村裡面不同年齡

層和身份的人也都紛紛來請他協助身體和情緒的療癒，以及在人際關係、社群關係乃至國家政治話題上，尋求他的智慧諮詢。

滿二十歲後他出家為僧，被稱呼為阿姜讚念，他致力於持續禪修練習。他的一位老師，阿姜達摩答羅根據《大念住經》教導他四念住。讚念長老專心投入練習而有突破性的證悟。從此，四念住、八聖道和七覺支，一直是長老的佛法教導的核心。





當時的阿姜讚念一顯著特點是，身為一個年輕的出家僧侶，他在修行上尊敬那時代的叢林大師們，並跟他們學習。他極為尊崇隆波開和阿姜查，並和他們保持特別的聯繫。只要有機會，他也會到泰國的偏遠地區以及柬埔寨、緬甸和寮國等邊境地區行腳，像遊方行者一樣，四處參學問道。

泰國的內戰期間，開始於1960 年代初期，阿姜讚念搬到素叻他尼府（簡稱素叻府或萬峯府），那是南部

集結泰共最多的一府。他的目的是給這個地區帶來安全和和平。阿姜讚念以平等的慈愛幫助了彼此衝突的各方人馬，包括軍事人員、當地政府官員、警察部隊、泰國邊境巡邏、當地村民和泰共份子，獲得大家的尊重和信任。他促成官員和泰共之間多次的停火，他甚至協商談判給泰共份子政治特赦。透過阿姜讚念的幫助，這些泰共最終放棄武力，向政府輸誠。

內亂結束時，阿姜讚念在泰國南部的甲米市附近，建立老虎洞寺。他幫助當地村民，大多是回教徒，發展



堅固的市政基礎設施，修建道路，從城裡引進電力和水。甲米市繁榮起來了，從一個小鎮，很快成長為泰國最熱門的旅遊景點之一。

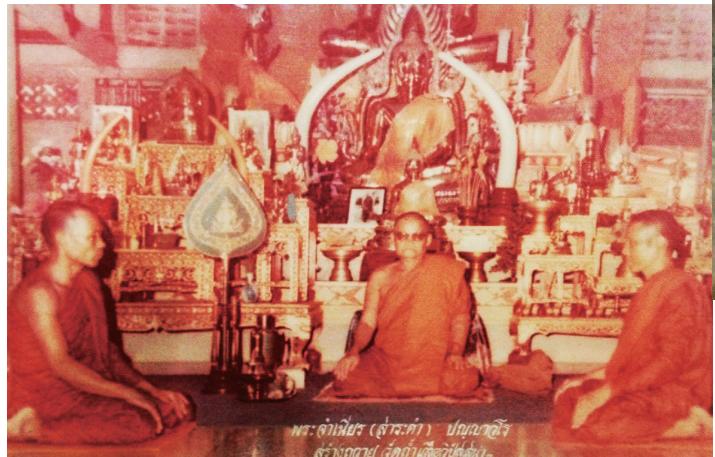
目前讚念長老在泰國、美國、歐洲、馬來西亞、台灣、印尼、新加坡和印度等地教導佛法。2010 年，他從老虎洞寺搬到曼谷西邊叻丕府的考佬寺。他的生活，繼續致力於幫助他人體證自己真實的本性，繼續以大慈悲、大智慧和輕鬆的笑容，傳播佛法。



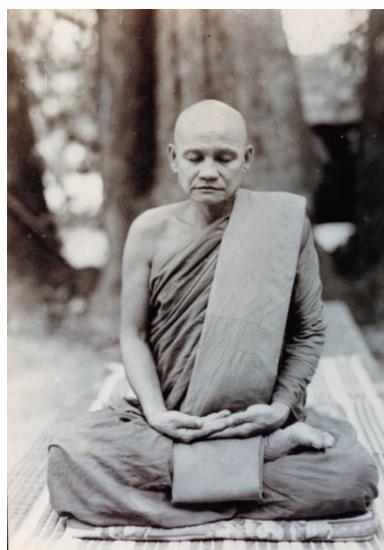
佛道上的善知識



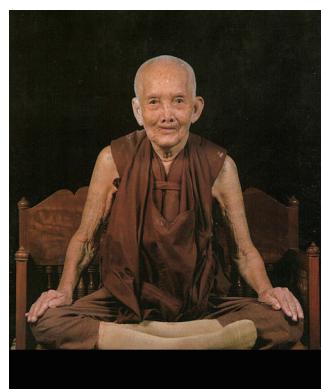
◆ 向隆波開大師學習空性與慈悲的加持法



◆ 親近阿姜查(左為阿姜讚念)



◆ 阿姜查尊者



◆ 活到百歲的隆補布達，出家四年就開悟，他的心很清涼，寺院也很清涼，他生前喜歡以信徒供養的爽身粉作為加持物



◆ 青年時期的阿姜讚念(左一)向十六世大寶法王請法的歷史照片



◆ 十六世大寶法王



◆ 28歲時，到猜納寺跟阿姜達摩答羅(《當代南傳佛教大師》一書十二位之一)學習四念處，獲得突破。

印度菩提樹下誦經與法談

讚念長老每年十二月應「法光基金會」的邀請，參加印度菩提迦耶舉行的巴利三藏誦經法會，並在於菩提樹下為大眾開示佛法。



◆參加巴利三藏
誦經法會



◆(左)「法光」執行長Wangmo Dixey
祈請長老為大眾開示



◆點燈遶塔



◆菩提樹下的法談

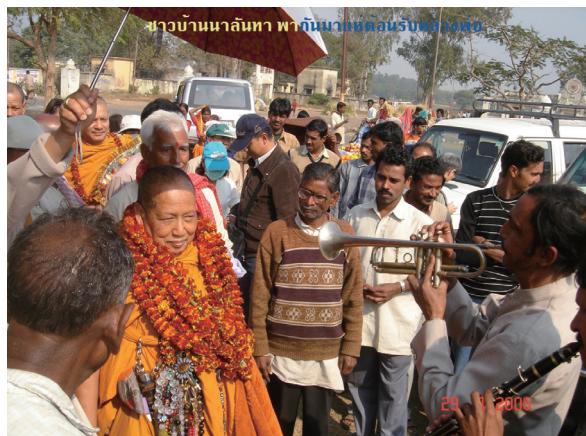


復興印度黑佛像

讚念長老將全世界信徒供養他的錢，用來護持印度出土的黑佛像復興及道路修建，該計畫由建設老虎洞寺天梯的弟子阿姜維負責。從此，凡是朝禮那蘭陀大學聖地的人，也會前往禮拜黑佛像。



◆那蘭陀的百姓迎接長老



◆2012年印度黑佛像落成典禮



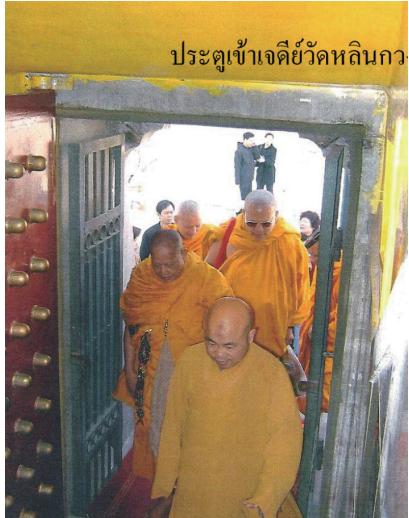
供養錫金佛陀舍利

◆長老供養「錫金」十三個國家的佛陀舍利



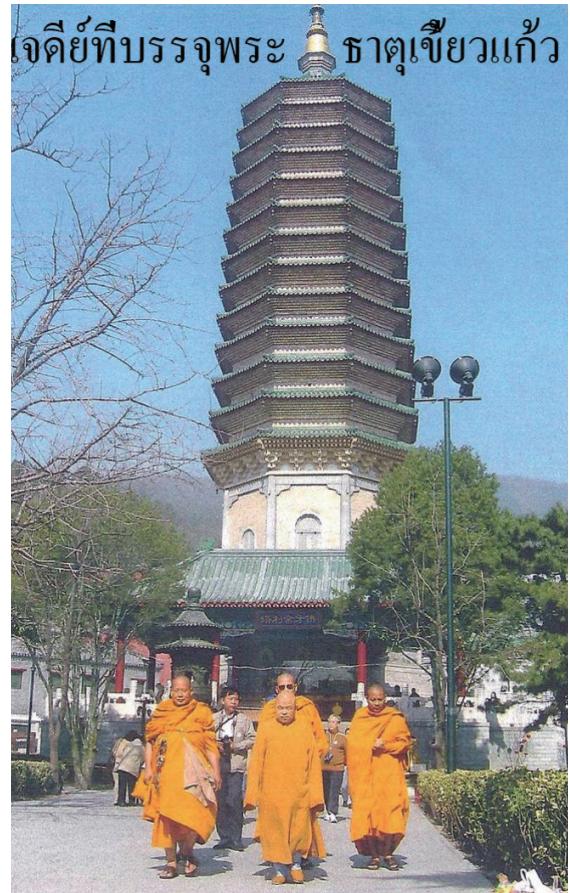


■ 北京靈光寺禮拜佛牙舍利



◆禮拜佛牙舍利

เจดีย์ทีบูรจุพระ ชาตุเขียวแก้ว



◆北京天壇巡禮

寰宇周行 雨潤群生



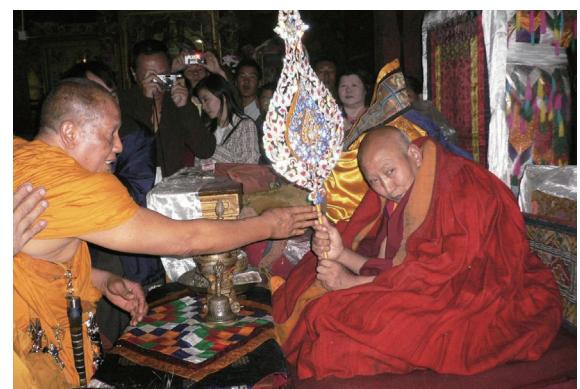
◆不丹供養佛陀舍利



◆印尼雅加達弘法



◆長老居住的泰國考佬寺



◆與西藏布達拉宮的菩薩交流



◆美國禪師露絲向長老請法



◆馬來西亞三慧講堂傳法



◆俄羅斯弘法



◆與香港佛教會覺光長老等交流，並致贈香港佛教會佛陀舍利。

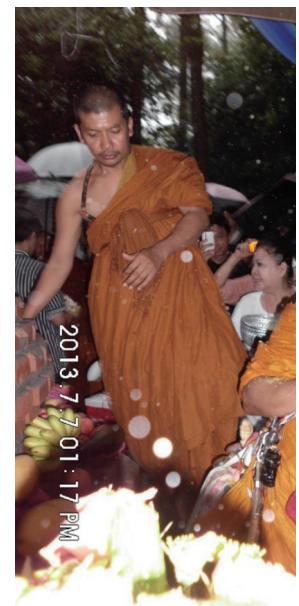
台灣傳授禪法——（1）內觀教育禪林



◆林崇安教授伉儷(圖中)
啟建佛舍利塔



◆2014年6月1日內觀禪林舍利塔開光
長老唱誦加持





讚念長老生平與弘法照片選輯

台灣傳授禪法——（2）大專院校選輯



◆台大哲學系演講



◆華梵佛學系師生恭迎長老



◆華梵大學內觀一日禪



◆圓光佛學院演講



◆法光佛學研究所演講



◆中央大學三慧社演講

台灣傳授禪法——（3）社會與佛教團體



◆應邀蒞臨台灣供僧大會



◆地清法師邀請長老主持八關齋戒



◆中華佛教青年會演講



◆台北三軍總醫院安寧病房
開示與加持



◆台北榮總安寧病房開示
與加持



◆元門太極學苑師生行拳與祝壽供養

台灣傳授禪法——（4）佛寺演講與禪修營選輯之一



◆北后寺禪修營



◆新店華嚴精舍演講



◆舞鶴禪苑傳授禪法



◆2013台中市中天寺 讚念長老內觀禪修營



◆古嚴寺禪修營

台灣傳授禪法——（4）佛寺演講與禪修營選輯之二



◆靈鷲山傳授禪法



◆八蚌講修法林演講



◆聖觀精舍禪修營



◆達香寺三日禪



◆中壢泰國寺廟演講及為信眾祈福

台灣傳授禪法——（4）佛寺演講與禪修營選輯之三



◆原境佛教人文藝術演講



◆與竹山大鞍國小師生結緣



◆竹山明善寺演講



◆六度講堂演講

與台灣的菩薩行者交流與分享內觀經驗



◆ 高雄佛光山



◆ 新北市靈鷲山



◆ 獅頭山金剛寺



◆ 竹山德山寺

薪火相傳



第一章

慈悲的叮嚀

口譯：大仁法師 整理：觀音子



讚念長老每年都會蒞臨台灣指導內觀禪修，都是針對學法者的根機，給予應病與藥的不同處方。以下內觀問答，主要整理自2018年6月長老來台弘法的開示，每一個回答都是長老給予弟子們慈悲的叮嚀。

一、到世界各地弘法

◎有弟子問：現在泰國政治社會也不太安定，為何長老不先幫助泰國安定，然後再到台灣、美國或世界各地弘法？

◎長老回答：

長老第一次到美國弘法時，有很多學者前來聞法，也有人提出這個問題。當時長老回答，不論誰來邀請長老弘法，只要因緣俱足，長老都很樂意分享自己的修行經驗。到台灣是因為有很多菩薩行者以及好樂習禪者的祈請而感應；到美國、馬來西亞或俄羅斯等國弘法，也是因為有人需要佛法才去。





但是有三種人，長老很難對他們說法。

第一，難以放棄邪見的人。

第二，難以停止競爭、戰爭的人。

第三，執著或慢心太重，怎麼教都是法不入心的人。

不論我們修行甚麼法門，都要知道善心、不善心都是自己造做出來的。善心造作福行，不善心造作非福行，但是這兩種行都還在三十一界輪迴。佛是先斷不善

心，保留善心，但進一步連善心也要放下，超越善惡，才能證入涅槃。

如果不適當制止貪心，也會生起愚痴、迷惑，導致不斷地貪取、競爭、想要佔有。如果不適當制止生氣、瞋恨，則會發展為破壞的行為，當父母、夫妻或親子關係起瞋心時，就容易產生想離開對方的心。

我們來此世來到這個世間，是為了培養正念與大正念來降伏不善心，使心持心在中道，才能遠離貪瞋癡煩惱的控制。



二、工作與家庭

以苦為師

◎有弟子問：為什麼我的人生充滿了苦？

◎長老回答：

（一）當我們看到苦，執著苦是我的苦，我們就會痛苦。

（二）其實苦也是無常、一直在改變；也是無我。當觀苦觀到究竟處，明白苦也不可得時，苦就會滅了。

（三）看到自己及眾生的苦，要先感謝這些苦的真諦，因為苦諦可以推動我們見到法與涅槃。當看到生老病死苦，我們才會開始尋找不生不老不死之路，最後走向成佛之路。所以要懂得以苦為師。

面對家人往生

◎有弟子問：家人往生一段時間，但想到就傷心哭泣，
如何走出悲傷？

◎長老回答：

面對往生的家人，有三種方法可以修持：

（一）要知道不管是誰都要面對生老病死，既然生
命逃不過生死，我們也逃不過生死。所以，當死亡來臨
時，我坦然接受。

（二）人死不能復活，對方生命已經結束，我們僅
能為他們做功德迴向。

（三）當心理一直罣礙或想念對方時，要藉此提醒
自己要立刻去做善事，迴向給他們。這樣做，彼此才能
得到法的功德與利益。



工作如何穩定

◎有弟子問：我的孩子工作一直不穩定，如何改善？

◎長老回答：主要是他自己的心不穩，沒有自信，所以做什麼都缺乏願力，缺乏精進及毅力。我建議他：

（一）每天認真去工作，只是種好的因不求結果。

（二）工作時，不要想賺錢或得到肯定，不管得到或不得到，只是盡責去做。

（三）工作時，也不要想是否高薪或是否得到獎金，只是專注在工作上努力。

（四）不管上班族或修行人都一樣，如果一個人被五蓋蓋住，心會沒有力氣，例如：

1. 有貪欲及執著的人，做事或修行都容易分心。2. 有瞋恨的人，對同事或公司會產生不滿，心也會沒有力氣。3. 昏沉重的人，一開始工作就會想睡覺，無力做事。4. 心散亂的人，工作時心會想東想西，無法專心。5. 疑惑重的人，工作時會想，我做這樣是好或壞？會對自己的付出產生疑惑。

所以要努力去克服五蓋。只是盡責任去做，去累積善的因。心穩定了，工作也容易穩定，不好的因緣也會漸漸變好。

為何被迷惑

◎有弟子問：請問為何會被世間的假象所迷惑？

◎長老回答：

以前長老還未見到法時，心一直往下墮，也會想到哪個人可以當我的妻子。但是當識安住在上方的眉輪、心住於中道時，長老依著識智觀察，也會看到以前想蘊各種的記錄(念頭記憶)，但不會被它們影響。看到外在的形色，法眼會回答：「漂亮只是暫時的，不是永恆的。」

當識住於海底輪及世間輪等下方的輪時，心會迷惑在俗諦，如同戴上有色眼鏡，外在的相貌也都跟著眼鏡的顏色而改變。

俗諦是世間的假名安立，但人們常被迷惑，就像小時候喜歡玩沙，但長大時卻覺得玩沙子很髒，就放下對玩沙子的執著。可是，當人們放下一種煩惱時，卻有容易再執著更高的煩惱，這是因為有愚痴一直在帶動，使我們一直迷惑在假名，驅使不斷地輪迴。

睡不著怎麼辦

◎有弟子問：練習禪修中道圖的法要，因為要時時保持覺知，變得難以入睡怎麼辦？

◎長老回答：睡不著時提醒自己：「我因為睡不著，就有時間一直用功，沒有睡覺也無妨。」

一般人睡覺只是養息，沒有專注與覺知心。當你的心真正保持中道時，心很清涼，比睡覺還舒服。

佛陀初轉法輪時，一直強調中道，不執著兩端。長老在二十到二十七歲前的修行，非常嚴謹在四種威儀上，始終無法開悟。後來，才明白與其嚴謹在外在的形式，不如使心走在中道，因為佛是對心很嚴謹。

要體證中道，不是對身體要求很嚴謹，而應直接從「心」下手。當你觀身體骨架，可以觀熟骨架的圖片，然後反照到自己身上，這樣比較容易入觀。你要從骨頭的表面觀到最中心，遍尋每個骨頭的縫隙，有沒有一個「我」躲在裡面？有沒有什麼是真實的樂與苦的感受？

我們一出生就執著這個身體是我的，當你觀到最究竟處時，會發現沒有一個真實的「我」存在，也沒有真正的苦與樂，就能使心走在中道，並放下對一切好壞、苦樂的執著。

三、化解煩惱

兄弟姊妹吵架

◎有弟子問：兄弟姊妹吵架如何化解？

◎長老回答：

（一）長老的兄弟姊妹有時候也會吵架，但是長老因為從小修行九吉祥法，所以不跟他們吵。

（二）雖然，長老的兄弟姊妹不一定每人都對修行有興趣，或是跟隨長老學法，但是因為長老對他們都保持平等心與慈悲心，所以他們都知道長老很快樂，也都很尊敬長老。能保持這樣的因緣就很好了。

（三）當我們要幫助一個被煩惱纏縛住的兄弟姊妹，我們不要讓他們察覺我們想教導他們，或在跟他們說教。

（四）有時候，可以用聊天的方式，用慈悲的眼神與輕鬆的氣氛，把離苦得樂的方法講進去，他們自己就會從中體會到一些道理。如果他們還會拿來用，就能體會修行的快樂，煩惱就不見了。



修行進步與否

◎有弟子問：如何衡量自己的內觀是否有進步否？

◎長老回答：

想檢驗自己的內觀覺知力有沒有進步，可以反省：

自己是否還常被貪心或瞋心所控制？對世間假象的迷惑有沒有減少？被他人指責還會一直生氣或回嘴嗎？如果減少了，表示修行有進步，漸漸成功了。

如果煩惱無法減少，就要告訴自己：我貪再多、瞋再多、迷惑再多，也不會減少生老病死苦。這樣想，就能暫時放下一些煩惱。



滅三把火

◎有弟子問：看到不喜歡的人就很火大，如何滅除這把火？

◎長老回答：

（一）不是只有一把火，而是有三把火要滅。一個人本來只有貪瞋癡三把火，當有執著的對象時，就變成六把火。修行，首先要先滅除自己的三把火，才能滅除別人的火。

（二）但是，每個人都會說：「我知道但做不到。」如果一直這樣想都不去實踐，就永遠不可能解脫煩惱。

（三）要能總結四念處的觀法，並知道：要滅的只是滅除貪與憂；要培養的只是培養正念與正知。而法的實相是，任何法都會有生滅。

（四）無論你們修哪種法，無論你們做甚麼事，都不要忘記修行的目標是要斷除「貪瞋癡」三把火。如果你們能把握這樣的原則，那麼不論你住哪裡、不論你做甚麼事、都是在修行。



如何不生氣

◎有弟子問：長老為何能夠不生氣？

◎長老回答：

長老會觀察生氣過患，然後便放下生氣。

生氣的人，是想用生氣來贏別人，但首先是傷害到自己。

真正的勝利，是勝利在「自己可以不生氣」，能夠滅除貪瞋癡三把火。

我們「輸」，就是輸在常被生氣引導，並任由貪火、瞋火及癡火一直在身心燃燒。長老剛出家七年就是這樣，跟一般人沒有兩樣，總是把貪瞋癡這三把火，當成親人靠近它。到了第八年就逃過了，因為看到三把火害人的過患，就對這三把火產生厭離心，從此身心就不再被三把火「燃燒」了。



真正的懺悔

◎有弟子問：過去跟朋友吵架時，曾以惡言傷害對方，心理覺得很不安。請問只要在自己內心虔誠對他懺悔就好？或必須當面請求他的原諒？

◎長老回答：

首先要了解吵架的根源，那些不善語言是從何處說出？主要是「無明」引導我們的心說出惡語。另外，煩惱也會控制我們心；善惡念會控制行為。

長老剛出家的前七年，一直被煩惱控制及慾慮：「你要娶妻生子」。所以長老那時雖然外相出家，但內心一直尋求有世俗家庭。到了第八年，控制住煩惱後，再也不會想娶妻生子了。因為有了厭離智，就會反觀到每個人有生老病死四種苦；一個人是自己的苦，有伴侶是兩人的苦，有孩子是兩代的苦，有孫子就變成三代人的苦，一直在增加苦。唯有努力修行證得漏盡智時，才能斷除所有的煩惱與痛苦。

世界動盪不安也是由吵架開始，吵架也會導致戰爭；最小的是人我與家庭戰爭，擴大變成小國家間的戰爭，再擴大變成世界大戰，如果見解不同就變成宗

教戰爭。無論哪種戰爭，都是被愚痴無明驅使，然後才會發動戰爭。但是，戰爭也是有生就有滅，一直在無常變化的。

人們喜歡的小說、電影都不免有種種衝突吵架、爭鬥競爭或戰爭，如果男女主角「永恆的愛」永遠甜甜蜜蜜，就沒有人要看了。如果劇情充滿吵架與衝突，眾生就想看了。但是，演戲的人生氣時，他只是在表演不會真的生氣；哀傷時也不是真的哀傷。然而，看電影的人往往會很入戲，而且隨著劇情起伏產生喜怒哀樂。

人生也是一場戲，但是大部分的人都活得很真、很入戲，而不知道要唯有徹底斷除無明煩惱，才能終止吵架、惡言相向或戰爭的根本因。明白這個道理，才是真正懺悔。



清淨智慧心

◎修行者問：如何保持清淨智慧心？

◎長老回答：

(一) 不論你在哪裡、不論你遇到甚麼困難，都不要忘記：當我們將「識」提到眉輪來作觀修行時，便有了「識智」(Pure Consciousness)。「識智」，是人人本具的清淨智慧，是不生不滅的。意思是，你本具的「識智」完全沒有好壞、善惡的二元對立。

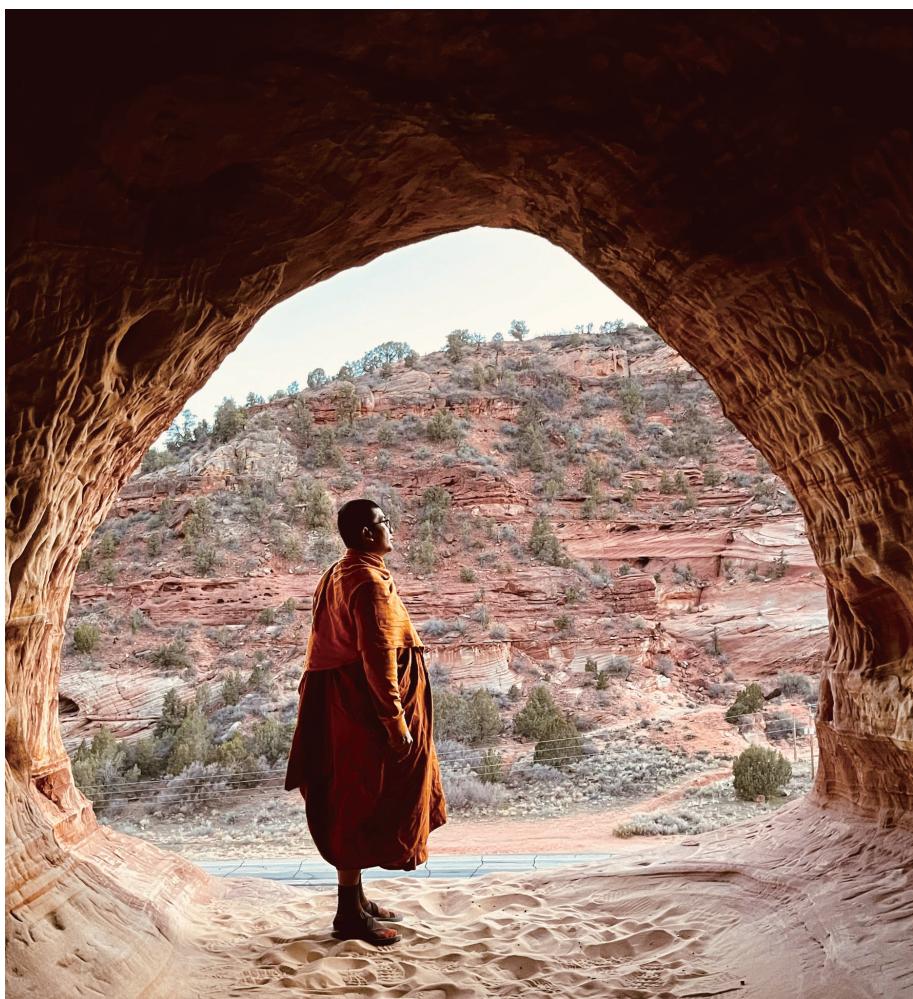
(二) 「識智」，不會被染污，也不會被別人傷害。當你知道這個真理之後，就要立刻放下所有讓你傷心的人事物。

(三) 「識智」，不會去傷害別人，所以不論你遇到對你好或對你不好的人，你都有能力用平等心與慈悲心去善待他人。

(四) 我們要時時運用「喉輪」的「意法」，來觀察「心輪」不斷浮現所有善惡念頭，我們只需保持覺知與觀察，不對任何念頭給予評斷，也不捲入妄想念頭中。當訓練久了，我們就能將意念安住於眉輪，不再被「心輪」的煩惱騙了。

(五) 當我們尚未證悟涅槃時，五蘊的「識蘊」

仍有生滅；當我們達到涅槃時，「識智」與涅槃合一，成為唯一的涅槃。長老是以自己的「五蘊」為老師，時時觀察自己的身受心法，時時將心安住「空、清淨、光明、覺、喜樂」五法。



四、突破關卡

超越善惡

不論我們修行甚麼法門，都要知道善心、不善心都是自己造做出來的。善心造作福行，不善心造作非福行，但是這兩種行都還在三十一界輪迴。佛是先斷不善心，保留善心，但進一步連善心也要放下，超越善惡，才能證入涅槃。

如果不適當制止貪心，也會生起愚痴、迷惑，導致不斷地貪取、競爭、想要佔有。如果不適當制止生氣、瞋恨，則會發展為破壞的行為，當父母、夫妻或親子關係起瞋心時，就容易產生想離開對方的心。

我們來此世來到這個世間，是為了培養正念與大正念來降伏不善心，使心保持在中道，才能遠離貪瞋癡煩惱的控制。

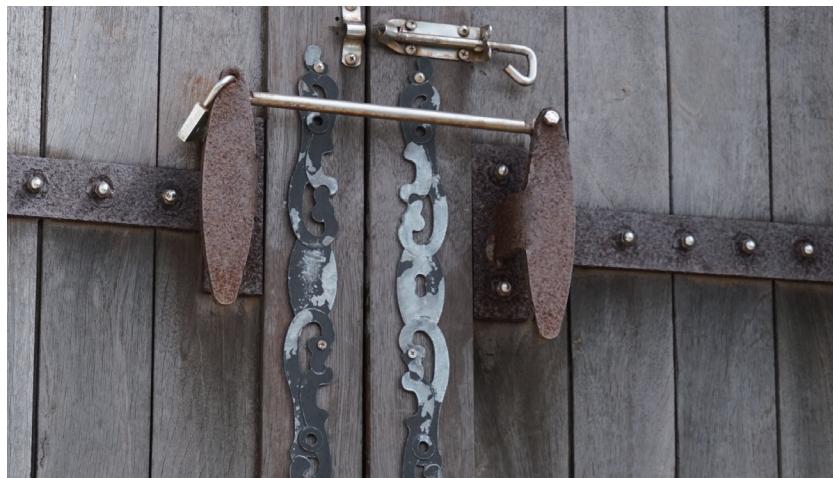
克服自卑

◎有弟子問：常覺得自己修行及福報不如別人而自卑，
請問如何克服？

◎長老回答：

不要自卑，因為有自卑會使我們的心往下沉；生氣會讓我們完蛋；不滿也讓我們起了阿修羅的心。

其實你的波羅蜜已經越來越高了，但是不要裹足不前，還要再往前累積。當你的波羅蜜越高時，你會越累，就像上山一定會累，而且越做越累，也越有障礙。但是，你不要抱怨也不要害怕，只需要不斷地再往前行善、實踐菩薩法，就能累積更多波羅蜜，並用它來幫助別人。



面對嫉妒

◎修行者問：如果被人嫉妒怎麼辦？

◎長老回答：如果有的人嫉妒你，不要傷心也不要對抗，只要盡心做好份內事就好。那些來擾亂障礙的人，他也像是魔旬一樣。如果你聽到有人說嫉妒的話，你就知道魔旬來了，當你能觀照到魔，就能勝過魔；最重要是要勝過你自己內在會退心或懶惰的魔。如果有人嫉妒你、誣告你或用種種方法陷害你，這對你也是一種砥礪，可以讓你看到你的程度到底是高？還是低？如果你能超越障礙，就比他高；如果不能超越，就是波羅蜜比他低。

當有負面的境界或事與願違時，都是一種讓我們超越修行，協助我們增長波羅蜜的因緣，所以不要認為我們被誰所害。如果你做好一定會有人嫉妒，因為他嫉妒你的好。如果你不被嫉妒，是因為你沒有「好」可讓他們嫉妒。沒有誰會嫉妒那些瘋子及五根不足的人；如果有誰嫉妒瘋子，那個人更瘋。嫉妒的心是來自對方比他好，所以他才會產生嫉妒心，可是要讓他做，他又不去做。所以，越有人嫉妒你，你越要去做。如果我們不喜歡被嫉妒，就要先捨棄被傷害的負面想法，而且要慈心迴向給他，因為如果他本身不好，我們再讓他起煩惱，我們就更不好。

選擇道場

◎修行者問：要如何選擇道場？

◎長老回答：

選擇道場有一個原則，就是要對你及別人都好，也就是可以自利利他的地方。

如果轉變一些的觀念，了解不是地方的問題，而是自己心的問題，那麼無論哪裡都可以住了。當你見到比丘或比丘尼時，你要對每個人都恭敬，不要只恭敬好的，因為看起來不好的人也有優點。

你現在住在這裡，就盡力做好這邊的事情；以後如果住其他地方，就在那裡盡量做好。把好當成橋樑，我們就能走在橋樑上面，讓自己變得更好，可是也不要執著好。就像爬樓梯，必須捨掉前一個階梯，才能往上爬到更高階。

你要選擇有好的法的道場，而不是選擇大的寺廟或有人喜歡的寺廟。所以，大是在法的高低，而不是寺的大小。如果我們修行很好，不管住在大寺廟或小精舍都一樣。這時，你就會看到一切有情無情都是你的師父；無常是老師，苦也是老師，都是幫助我們開悟的善知識。

菩薩克服障礙

一般禪修者的障礙是，當心安靜就不想度眾生或教弟子。修解脫道的行者，往往在煩惱滅盡、修行成就後，默默入滅，進入涅槃，而不再度化眾生。

但是，有願力的菩薩，當他看到障礙很多時，他會盡力去降伏不善法，並讓善法生起，故能滅除貪憂兩邊的煩惱。接著，他就會去做很多利益眾生的功德事業。例如，長老的師父隆波開是一位圓滿的大師，但他具有菩薩的心與大悲願力，所以在在他生前也建造很多道路、挖水井與修建佛塔等，直接改善村民的生活，並讓他們生起對三寶的恭敬信心。

隆波開是泰國南部最著名的高僧，尤其他修行成就的「真諦波羅蜜」，能讓他所願必成。有一次，他發願在高山上挖一口井水，解決住山者的水患。當時，隆波開請工人們在山上挖水，但他們不信高山上怎會有水？一挖，果真冒出汨汨的山泉，而且到了炎熱的暑假都同樣有水。後來有位科學家去考察，為何高山上會有地下水呢？水到底是從何處來到高地呢？最後，他明白修行的境界不是科學能驗證的。

如何突破「卡住」

◎修行者問：為什麼一段時間就會覺得自己「卡」住了？

◎長老回答：

(一) 因為總是半途而廢，沒有勇往直前，堅持下去，直到「突破」！

(二) 不要執著佛的色身，重要是要知道與實踐佛的正法。

(三) 以前長老還沒有突破時，也會覺得要皈依哪個上師，要住在哪裡，要修甚麼法才好；一直追求外在的東西，而不讓自己修行。



◆泰國南部聖僧——隆波開大師

今生如何開悟

◎有弟子問：今生要如何修行才能開悟？

◎長老回答：

今生是否能開悟，要看過去生累積的波羅蜜是否足夠。有的人可以在今生開悟，有的要下一世、第二世、第三世或是更久更久的時間。例如，蓮花色比丘尼她就是在佛陀時代開悟的。

蓮花色比丘尼的過去生，有很多世都當過釋尊的女兒。前一世的蓮花色與羅睺羅為兄弟姊妹，但是蓮花色被釋尊的前世捨給別人，她感覺很傷心，於是發願再也不要當釋尊的女兒。所以，這一世釋尊只有羅睺羅一個兒子，蓮花色則投生在一位富翁的家庭，她的皮膚長得像蓮花一樣。

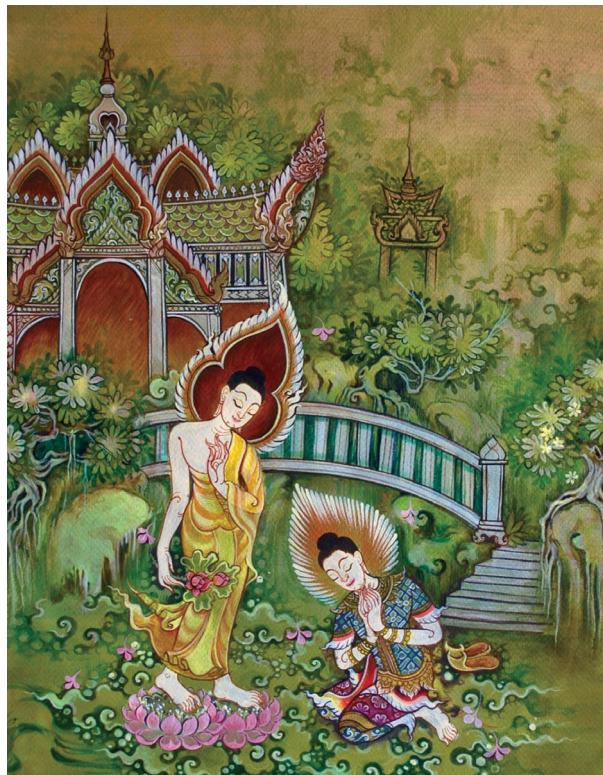
當蓮花色長大後有很多國王想娶她，便派了十個人的團請她入宮，當時她不知道要嫁給哪位。父親就鼓勵她先出家，以後自己再決定嫁誰。但是她出家證得阿羅漢後，誰都不想嫁，她經常以阿羅漢的意憶念佛陀。

有一次，輪到蓮花色比丘尼打掃大殿。當燈光一點亮、黑暗消除時，當下她就依著燈與光的因緣修火遍證得禪定，然後以著禪定來修慧觀而開悟，隨即前去禮

拜佛陀。有比丘進入大殿只看到一盞燈，沒有看到蓮花色，不禁納悶：「今天輪到蓮花色打掃，為何不見她來打掃呢？是否被賊抓走？或是被國王請去王宮呢？」大家四處尋覓蓮花色。

這時佛陀剛好在附近，他們想請佛陀依著佛的一切智來幫忙尋找。當他們來到佛前，很驚訝地看到蓮花色正坐在佛陀的左邊。

佛陀便向大眾宣布說：「蓮花色比丘尼是我座下左脇女神通第一的大弟子，她的過去生有很多世曾經當過我的女兒。由於她宿世累積的波羅蜜已經圓滿，所以此世不用費力修行便能證到阿羅漢。此世是她的最後一生，她的梵行已立，所作皆辦，永斷輪迴之苦」。



五、老實禪修

修行的步驟

◎修行者問：修行的步驟為何？

◎長老回答：

（一）修行是以「文字般若」為輔助，起「觀照般若」來修行，目的是體證涅槃實相的真理，直到成佛。所以修行步驟是：實修、放下、證悟究竟真理。

（二）但是修行的共通原理是，一個人不論獨處或在團體中，都應時時保持「謹慎莫放逸」的心來修行。

（三）修行者會猶豫不決，主要是因為五蓋中的「疑蓋」所覆，才會對上師、對法、對自己都沒有信心。因此，初步可以以初果能斷三結為目標，致力於破除「身見、疑見、戒禁取見」三種縛結。



慈心咒的修持

◎有弟子問：請長老說明從小修慈心咒的過程及心得？

◎長老回答：

長老六歲時，看見外公翁爺爺都不會被蚊子、毒蛇咬，就問：「為何蚊子跟蛇都不咬您？是修了什麼法門？或是塗了什麼藥嗎？」外公說：「是修慈心咒」。

長老很想得到這個咒，因為那樣他就不被蚊子及蛇咬了，他請求外公教他唸咒。但是外公不答應，他說是：「你是漁夫，經常捕魚傷害眾生，這樣持咒不會靈驗。」長老聽了很失望。

後來外公想想便說：「如果你能保持慈悲心去對待眾生，我才願意教你。你是漁夫為了養家不得不捕魚，但是你可以觀想你不想殺害別人，並依慈心咒的精神去對待每個人，甚至慈愛敵人。你可以做到嗎？」長老回答可以做到。

外公又說：「修慈心不是要讓別人愛你，而是要去慈愛別人。當你慈愛別人越多時，別人也會回過頭來敬愛你。明白嗎？」

長老回答明白。爺爺就口傳慈心咒給他，並逐一解釋。

慈心咒就是：「歐耶，歐啊，梅達，布斗」。

你可以隨時隨地反覆地出聲念誦或默唸它。

「歐耶」是小女孩的哭聲；「歐啊」是小男孩的哭聲；「梅達」是慈心；「布斗」是佛陀，具有徹底清淨與完全覺悟的品質。

當父母聽到孩子的哭聲，會生起不忍的悲心與無量的愛，希望每個孩子都能離苦得樂。佛陀就是將慈愛擴大到無盡的覺悟者，所以他能視一切眾生如子，平等地慈愛一切男性、女性、甚至中性的人。

當你的慈心生起時，你想做什麼都容易獲得成就。

從此，長老就不斷地誦唸慈心咒並運用它，試著讓慈心生起。

見到長輩就生起尊敬心；見到年紀小的，就給予無畏心；面對愛生氣的人，就讓他歡喜；很急的人，就讓



他緩慢下來；口業不好的人，就溫柔地對他說話；對不起他人時，就說請多多原諒。見到年齡與父親差不多的人，就觀想像自己的父親；見到年齡同母親一樣的人，就觀想像自己的母親；至於年齡與哥哥或弟妹相同者，都當他們是自己的兄弟姊妹。長老也會唸此咒加持米給魚鳥等動物吃，並告訴牠們我們是朋友，牠們一吃就想靠近，而不會害怕逃離。

一年之後，全村的人都知道讚念以這種方式對待一切人跟動物。

當時長老雖然只有六歲，但要幫助三個家庭的經濟生活，因為很用心地修慈心咒，做什麼事情都能善願圓滿，所以對此咒非常有信心，遇到困難或到哪裡都不害怕。

慈心咒是運用在心、讓慈心生起；但行為是顯現在幫助一切人。當你的身口意都想要幫助人時，你就不會跟朋友吵架，就能讓咒語變得很靈驗，連天人都會來護持，也能降伏鬼神。如果你對別人有一點不滿的心，自己也會不快樂；如果你恨別人，自己也會痛苦；如果你能依慈愛護念別人，自己就會快樂。因此，要選擇讓自己快樂的方法。

但是，很多夫妻或男女朋友，往往是有些不滿就開始吵假，他們不知道這只會讓彼此的愛心更不圓滿。當看到對方生氣時，我們的心要避免受影響；當對方不喜歡你了，你也不須要沉溺在悲傷中；即使無法挽回，你也要修慈心祝福對方。你要這樣做，才能減少彼此的痛苦，並讓自己與對方獲得快樂。



「心念住」的禪修

◎有修行者問：如何禪修「心念住」？

◎長老回答：

當貪念生起，知道心現在跟貪念相應。同時察覺這種貪念是想擁有什么東西。不要想去改變貪念，只是覺知它是這樣的現象。同時，生起正念，覺知它甚麼時候滅？但是，不要執著心是我，也不要執著那些所緣境。當瞋恨生起，知道心現在跟瞋恨相應，不要想改變瞋心，只是覺知它的現象。同時，生起正念，覺知它甚麼時候滅？但是，不要執著心是我，也不要執著那些所緣境。

當愚痴生起，知道心現在跟愚痴相應，不要想改變痴心，只是覺知它的現象。同時，生起正念，覺知它甚麼時候滅？但是，不要執著心是我，也不要執著那些所緣境。當昏沉生起，知道心現在跟昏沉相應，不要想改變昏沉，只是覺知它的現象。同時，生起正念，覺知它甚麼時候滅？但是，不要執著心是我，也不要執著那些所緣境。

再看看：心有沒有想到過去，執著過去？心有沒有想到未來，執著未來？同時，生起正念，覺知它甚麼時候滅？但是，不要執著心是我，也不要執著那些所緣境。

「四無量心」的修法

◎修行者問：如何修「四無量心」？

◎長老回答：只有修四無量心，才會生起「慈悲喜捨」
四無量心及平等心。

（一）慈心的生起：必須與他人和合相處或具有希望別人快樂的慈愛心，慈心才會生起。例如，看到小孩很可愛，我們就容易生起慈心，希望他平安快樂。

（二）悲心的生起：必須先看到眾生的苦，並希望眾生能遠離痛苦、獲得快樂。

（三）喜心的生起：必須隨喜與讚嘆別人所做的善事及功德。而且在日常生活中，要常常觀想好的、善的人事物，心才會生起喜悅。有了喜悅，才能生起捨心，然後不斷進入更深的禪定。長老的喜是依著七覺支的喜覺支來修，所以是出世間的喜；世間的喜沒有煩惱。

（四）捨心的生起：當事情無法進行時，必須用平等心放下一切，這就是捨心。

但是，慈悲喜捨「四無量心」的生起，不一定是有次第或單一的，有時必須互相搭配來修才能成就。例如，如果缺乏平等捨，雖然修慈心與悲心也會不平衡、容易起煩惱。

如果先依著平等捨與空性來修，就容易放下修「慈悲喜」產生的不平等心或煩惱。因為，「慈心、悲心、喜心」都有我與他的二元對立，但「捨心」與空性卻可以滅除自他對立、以及容易放下修「慈悲喜」過程中產生是非過患。



死隨念的觀修

◎有弟子問：如何修「死隨念」？

◎長老回答：

「死隨念」是憶念每個人都會死，所以死亡來臨時能坦然接受。

但是修「死隨念」前提，必須要時時憶念「佛法僧」三寶，這樣修行才不會有過患。

「佛隨念」是隨念佛的覺性，而不是隨念佛的色身。當阿難知道佛在三個月要入滅後，他非常傷心，因為他不知道佛的色身也有生滅，佛也要入涅槃。事實上，不只賢劫二十八尊佛要入涅槃，每尊未來佛都是要入涅槃的。因此，「生與滅」是一對的，有生必有滅。真正的「佛隨念」是要憶念佛「覺悟」的特質，要隨時覺知自己的起心動念，知道它是如何生，如何滅，知道人人本具的「識智」是不死的。

佛陀時代有一位比丘見到佛時，因為憶念佛德，油然生起五種喜中的踴躍喜，身心有如飛的感受。當他的喜滅後，就證果了。

「法隨念」是隨念法，是從法的角度來觀察，一切諸法諸行都有生與滅兩種情況。依此就能明瞭與接受：

當我們一出生時身體就不斷地趨向死亡，但是心卻一直相續，不斷開展下一期的新生命。

[「僧隨念」是指憶念僧團、聖僧的功德。佛的聖弟子具有如理修行的功德，是應受眾生供養的福田。]

長老也還常憶念「識智」是不死的。五蘊中的「色受想行」一直在改變，唯一不變的是「識智」。當我們尚未證悟涅槃時，五蘊的「識蘊」仍有生滅；當證悟涅槃時，「識智」與涅槃合一，成為唯一的涅槃。就像當年悉達多太子成佛時自說：我此世是最後一世，我所證涅槃是不死之法、是永恆之法。





第二章

在菩提樹下

一個關於修習中道的法談

尊者阿姜讚念 · 錫拉寫陀 開示
(Phra Ajahn Jamnian Seelasettho)

英譯◎安迪
漢譯◎蔡澤生、趙聖文



讚念長老說：

每一個生起的情況都是修習內觀的機會，
能夠引導我們回到中道。

佛法的禮物是至高無上的禮物，
感謝所有協助本書籌備和製作的所有人的支持。

緣起

尊者阿姜讚念·錫拉寫陀（以下簡稱讚念長老）接受「國際佛法之光基金會」（以下簡稱法光）的邀請，在2012年12月4日來到印度菩提伽耶，在世尊開悟的菩提樹下為信眾開示佛法。

「法光」從2006年開始，每年贊助國際大藏經誦經法會，吸引數千位上座部僧眾和來自世界各地的佛教徒參與盛會。在為期十天的法會當中，僧眾每天在大菩提寺唱誦大藏經（佛陀的智慧「三藏」），到傍晚時，邀請備受推崇敬重的法師進行佛法的開示。

在那個十二月中涼爽的夜晚，「法光」執行長 Wangmo Dixey 恭迎並介紹隆波讚念（「隆波」係泰語



的一種尊稱，意思為「尊崇的慈父」，他的弟子都這樣親切地稱呼他；中文譯為長老）和他的翻譯 Amdee Vongthrongsri。會場的聽眾是來自全世界的賓客，冒著寒冷，戴著毛帽和圍巾，在寒意中熱切聆聽長老的開示。

讚念長老開示時的法座，兩旁以層層的香花和雕刻精緻的新鮮水果擺飾。長老的身後，是神聖而粗壯的菩提樹，傳承自當年佛陀在樹下戰勝魔王而開悟的那棵菩提樹。菩提樹枝幹高挑粗壯，呈現拱形蓋在讚念長老頂上，而後延伸覆蓋著聚集在一起的比丘、比丘尼、男眾居士、女眾居士四眾弟子。柔和的光線，普照著菩提樹，樹下的信徒繞行在四周大理石的小徑上。隨著讚念長老開示的進行，菩提樹下逐漸聚集了眾多的朝聖者、僧侶、遊客和當地村民，或坐、或站，身體前傾，虔誠而全神貫注地聆聽長老的開示。

在他的開示中，讚念長老以他個人直接的經驗述說中道的修行。他先指出有些人對解脫之道持有的根本誤解，然後敘述助領他通往洞察和理解的發現。長老解釋我們要怎麼做才能調心、見空性和獲得離苦（涅槃）。他談到佛陀的原始教導：八聖道，七覺支和四念住，以



及如何來修習。最後他說明他終生已經棄捨的和遵守的心理品質。讚念長老鼓勵我們在聽聞佛法的當下就將佛法拿來運用，這開啟了一個在高深的層次上直接體證教法的機會。

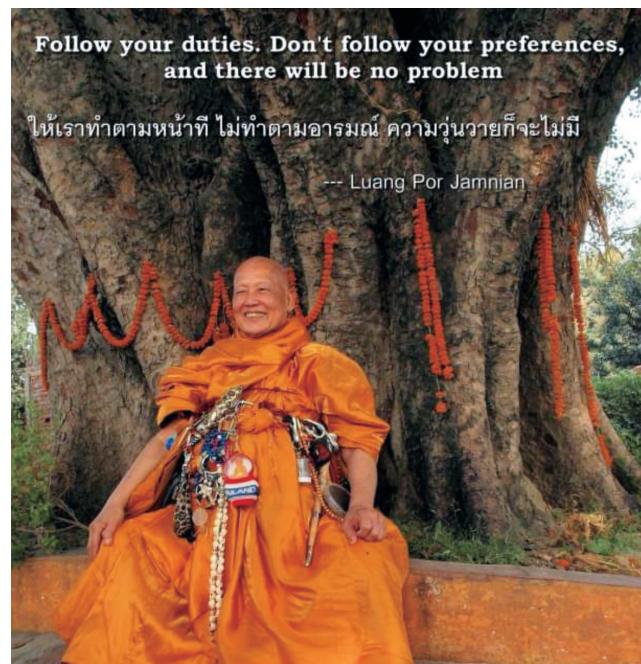
在開示之後，讚念長老展開一系列的唱頌作為結尾。他以清晰而快速節奏的斷音來唱頌字句，這唱頌具有一種能量，迴盪整個會場，攝住所有的聽眾。這種有節奏的前段唱誦風格，是起源於南印度，經由他父親的尼泊爾傳承，代代相傳給讚念長老。他在八歲時，開始第一次唱頌這些加持的偈語。這唱頌是以傳

統的「呼應」系列的偈語作為結尾，這些偈語也放在本書的後面。

讚念長老的教學風格聚焦於以自身修習的經驗談佛法的應用；至於所參考引用的學術性的佛法闡述和巴利文名詞，則鼓勵學生們去閱讀大藏經和論註。

譯者和編輯們都竭盡所能的忠於讚念長老的用語和教學風格。若有任何疏漏之處，我們將承擔全部的責任，並謙卑地懇請原諒。本書的編輯和出版若有任何助益之處，功德獻給敬愛的讚念長老和一切法師。

英文本編譯者 敬啟



一、前言

今天，我想要給各位一個簡短的佛法修習的摘要。

當我還是一位年輕的比丘時，我花了超過七年的時間勤勞地修習，但是始終沒有找到真理。那個時候，我所不知道的是，我受到三愛和五取蘊的影響，因而蒙蔽了我的禪修修習。

當我聽到我的寺院的五位師父，放棄出家，返回在家的生活，讓我體會到，我們一定遺漏了修行的某一層面，也就是有些特質我們還沒找到。

當我開始身體力行八聖道的教導時，三愛的控制力量解除了，然後解脫之道豁然開朗了。經過這個領會之後，我琢磨這五位師父所落入的陷阱，發現了關鍵是隱藏在「脈輪」的本性中。

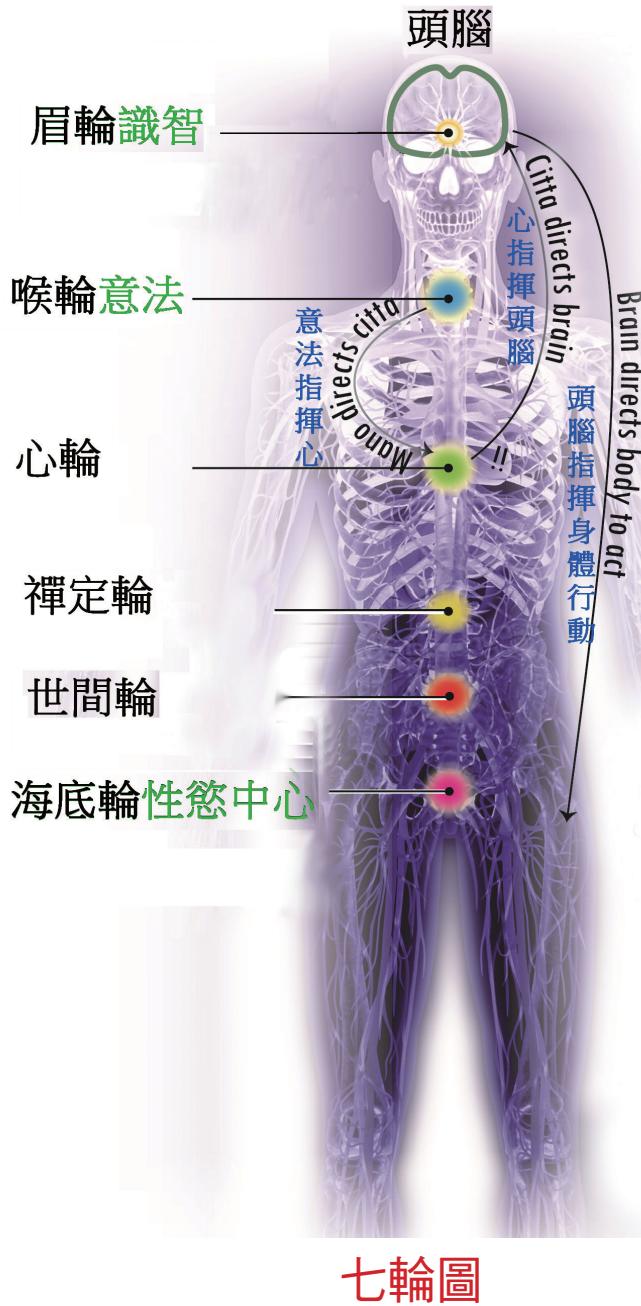
二、七個脈輪的功能

當心識從第四脈輪（心輪的中心點），來到第一脈輪（最低海底輪的中心點），心會被性慾糾纏著。佛陀稱之為「下劣、卑賤、凡俗」— 這是屬於被煩惱所蒙蔽、尚未體悟真理的世俗凡夫。

當心識由心輪的中心點，來到第二脈輪（世間輪），心識會受到關心俗事的影響。在此，五蘊的執取產生實我和自我的迷妄，以致無法理解真相，而執著於：「這是我，這是我的，一個關於修習中道的法談這是發生在我身上的。」

當心識由心輪的中心點，來到第三脈輪（禪定輪），此為禪那的中心點，不能生起洞見實相本質的智慧。先前，我以為必須熟練禪那的技巧，才能展開有效的內觀修習。然而，在禪那中，心識是深度專注，反而使存在的三相（無常、苦、無我）隱藏不顯。

當心識停留在心輪的中心點，心很容易造作過去和未來（的念頭）。心被堆積的回憶所遮蔽，以致很難看清楚真相。



七輪圖

善巧的修習是：觀察心的特性以及相應的不斷變易的心所（心理狀態），因而覺察到它們的本性是無常、無我、以及苦（不能令人滿意）。透過這樣的修行，你就可以開始注意到心不是我們，也不是我們所能控制的。這樣就能引導我們洞見無我的本性，而後更深入到空的本性，最後是苦的止息，也就是涅槃。

我以前以為「心」是主宰者，但更深入觀察，我才明白心的真相：它充滿煩惱，執取錯誤的實體：將五蘊視為一個獨立的實體、一個我。所以，「心」認同，並不是正道。

當心識向上來到第五脈輪（喉輪處），心識開始轉化為清淨的覺知，在那裡，可以發現另一種心：「意法」（明辨的心）。這個「意法」或「意」，是心的主導者，因為它有訓練和淨化「心」的能力，一如佛陀所教導的：

諸法以意為先驅，以意為主導，以意造作。…

（南傳《法句經》第1偈）

這表示主導者是意，而不是心。「心」是位在比較低的第四脈輪（心輪）的位置，就像一隻野生的大象。而「意」是位在較高的第五脈輪（喉輪）的位置，就像

是一位馴象師，能夠控制動物的衝動。

當清淨的覺知（識智）升到第六脈輪（眉輪）的位置時，一個人就能安住於正念和大正念。這些素養開創一個基礎讓我們發掘智慧。當清淨的覺知安住於空性，這是一種不被煩惱束縛的狀態，它可以自在的明察真相，看清苦實為諸法所固有。這個過程可以看作是兩種見的匯合於八聖道：「眼生」和「智生」。眼生是洞見無常、苦和無我的本性，不執取任何經驗為「我」或「我所」；智生是洞見空性的智慧。

當心識移往更高的位置，來到第七脈輪的中心點（頂輪），則和大腦接合，大腦會下達命令指揮身體動作。因為「心」不具有身體的形式，也不能命令身體動作。如果我們想移動左手，「心」必須先傳送指令到右側大腦，由右側大腦指揮左邊的身體移動；同樣的，如果想移動右手，「心」必須下指令給左腦，再由左腦指揮身體移動。





三、中道的修習〔三種類型的念〕

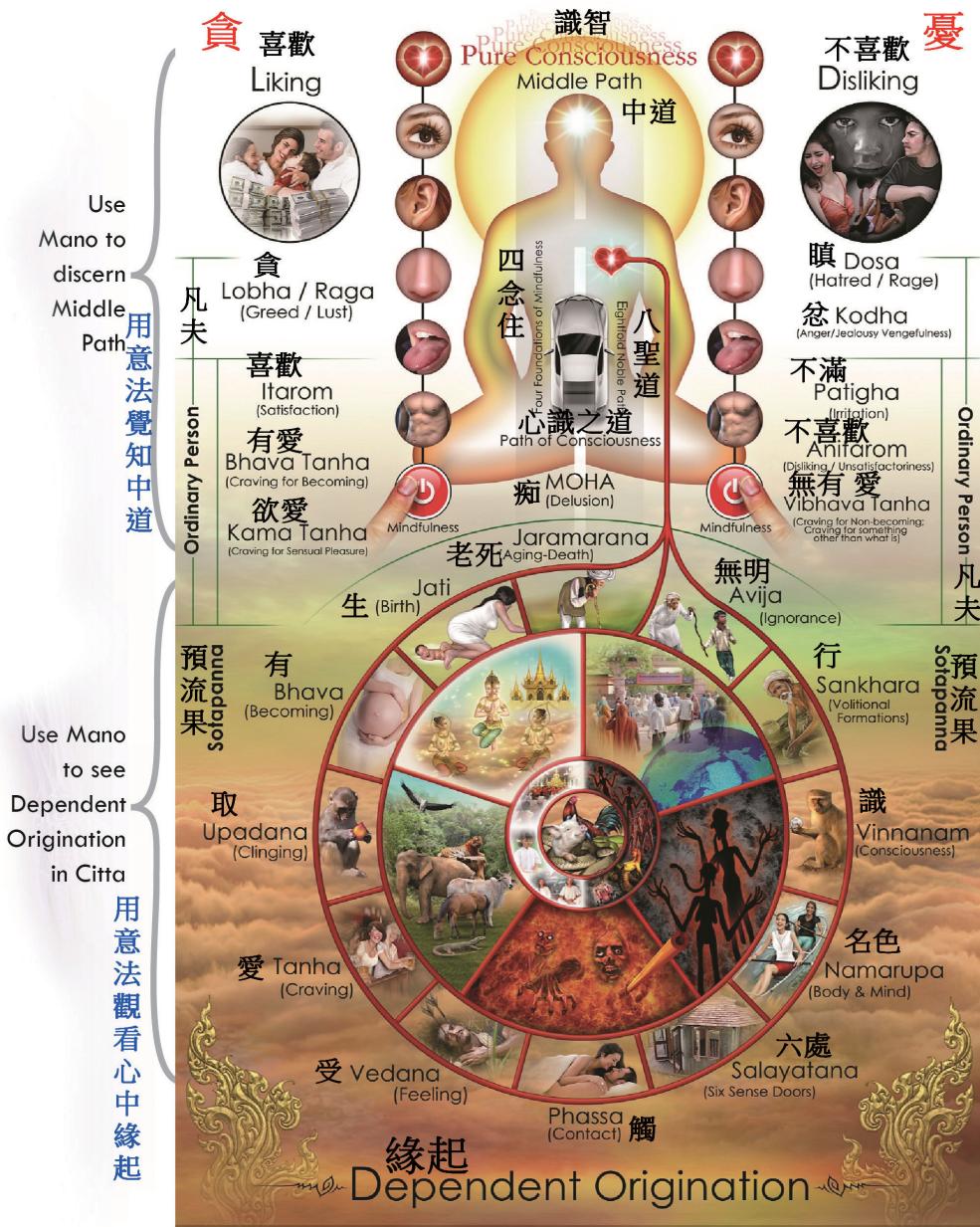
三種類型的念聚在一起形成了直接的道路（一乘道）：來自「四念住的念」，來自「七覺支的念」，和來自「八聖道的念」。它們沿著八聖道一起往前進，最後導致中道。

四念處

四念處中的念，是正念於身、受、心和法，如果一個人可以看見這四種對象都是無常、苦、無我，這種觀察就會逐步導向無我、空和涅槃的直接體悟，走向解脫自在。當一個人進入正念（八聖道之一），心會變得專注、穩定和不動搖。

七覺支

1. 念覺支：是經由正念修習發展出的穩定狀態，導致我們對七覺支中第一個「念覺支」的理解。念覺支是以身心諸行為其正念的對象，當我們了解它們的真正性質，並放下對諸行的執取，就可能體證涅槃。



中道圖

2. 擇法覺支：我們能抉擇所有生起的現象。這是與修習四念住相同的覺知，能使我們看清無常、苦、無我，進入空性，最後抵達涅槃。

3. 精進覺支：是我們能繼續努力和堅持使心回歸中道，維持警覺，並不落入障道的兩邊。

4. 喜覺支：一旦心不落入兩邊，「喜覺支」自然就產生了。

5. 輕安覺支：由「喜」帶來的「輕安」包含放下對身體的執取，並生起了「身輕安」，有助於我們安住於無我、空性和涅槃。一旦心不再落入造成苦和被三愛和五取蘊所點燃的兩邊，就生起了「心輕安」。

6. 定覺支：接著，心發展出「定覺支」，心保持安定，對於任何內部或外部的感官所產生的愉快或不愉快的經驗都不受擾動。

7. 捨覺支：當我們安住定覺支，接著生起「捨覺支」。在每一個心的當下，無論什麼樣的經驗出現，心都清楚明白、不予反應、黏著、或執取於它們。

當四念住的念和七覺支的念結合，來自八聖道的「念」將驅動我們勇猛前進而不退轉。我們再也不會因兩邊而分心，或落入「好」或「壞」的想法中。

八聖道

1. 正見：正見是不執取於六根門生起的任何現象。我們可以看清任何生起的現象都是屬於無常、苦和無我，進而讓我們洞見空性，而後是涅槃。

2. 正思維：是一種動機，想從世俗五欲（色、聲、香、味、觸）的奴役中尋求解脫，以及從三愛和執取中解脫。

3. 正語：是我們如何對我們的「心」說話，告訴它：「我們已經浪費很多時間走在迷惑和錯誤的道路上；並在貪愛的影響下受苦」。所以，我們要對「心」說：「我不再要這些了！」

佛陀坐在菩提樹下，在他開悟的夜晚，他用正語拒絕魔王的三個女兒的誘惑，這三女兒是「貪愛、慾望、不滿足」的人格化。他如此宣說他的解脫：



我歷經許多投生，在輪迴中流轉，尋找但沒找到屋子的建造者。一次次的投生都是苦。

啊！造屋者，你將不再造了；屋簷已破、棟樑已碎。我的心已經證得無為，抵達貪愛的止息了。

註：原文出處請參考《法句經》第 153 和 154 偈：

經多生輪迴，尋求造屋者，但未得見之，痛苦再再生。已見造屋者，不再造於屋，椽桷皆毀壞，棟梁亦摧折，我既證無為，一切愛盡滅。

4. 正業：我們修習是為了放下執取和黏著，來淨化心靈和培養智慧。這是聖者的工作，必須持續進行，一直到成為完全開悟的阿羅漢(或佛)。



5. 正命：是瞭解我們的生命是無常而不可靠的，無論我們是誰，或是在甚麼時期活著，我們在世間只有短暫的壽命：沒有人的生命超過200年。「正命」也是瞭解我們吃飯是為了維持這個身體，作為尋求離苦的載具。我們維持這個色身並不是為了享樂，因為享樂不是生命的目的。

這個身體不是「我」，也不是我所能控制的。如果這個身體真的「我」，那麼我就可以永遠活著，或是我想活多久就命令它活多久。但是身體不是常，它是「無我」。

6. 正精進：八聖道中的正命的下一項是我們持續努力，使心回歸中道。

7. 正念：一旦我們不斷修習，持續正精進，那麼就會生起「正念」來幫助我們維持和加強我們的念。在這交會點，來自四念住的念，和來自七覺支的念，結合而產生相乘的效用；它們和八聖道的正念結合為一，並為道、果和涅槃鋪路。

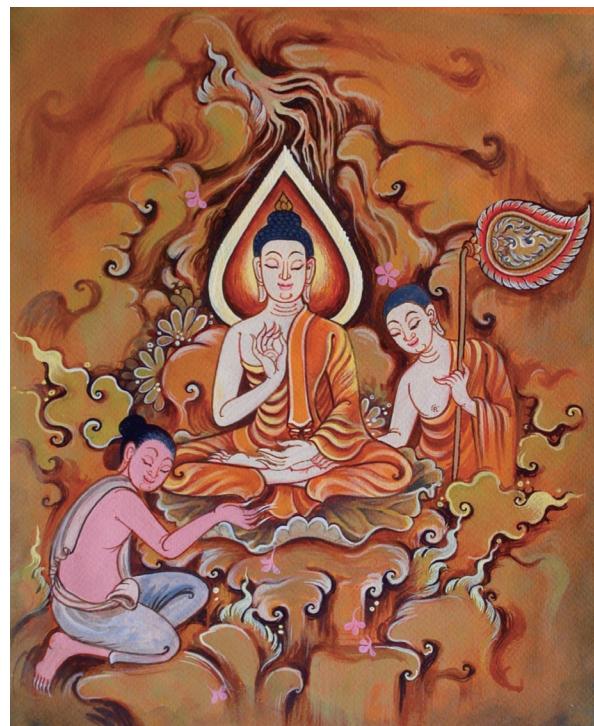
8. 正定：當「正定」生起，能持續維持不讓心流入或執取於「好」或「壞」。

四、超越兩邊進入中道

兩邊與中道

佛陀告訴我們，智者要避免極端的兩邊。若讓自己沉浸於兩個極端之一，就會產生輪迴生死的因緣。

第一個極端是「貪」。它根源於「欲愛」和「有愛（存有的貪愛）」。欲愛是對愉快的色、聲、香（氣味）、味、觸和法（心理經歷）的渴求，使心喜悅，如果抓取會導致無盡的苦。喜歡是出自欲愛和有愛，最粗的貪表現為貪婪與貪欲，是出自喜歡。當貪婪與貪欲不受約制時，就有可能剝削他人、犧牲他人。所有這些煩惱都是貪，這是佛陀指示我們要完全根除的。



第二個極端是「憂」（精神的苦受），這是極端的不喜歡和不愉快，源於「無有愛」（渴求我們不喜歡的事物不要存在），其特點就是不滿足的感覺。一點點不滿足的感覺，會演變成不喜歡；不喜歡會變成不滿；不滿造成不快樂和焦躁。沒有正念，不滿就會變成忿心、嫉妒和報復，然後變成瞋恨和惡意。

佛陀指出，若執取貪憂兩種極端之一，使我們流轉於輪迴之中；如果我們沒有執取這兩邊，而以「意」訓練我們的心安住於中道，我們將發現到「眼生」和「智生」，並生起「識智」，脫離痛苦。

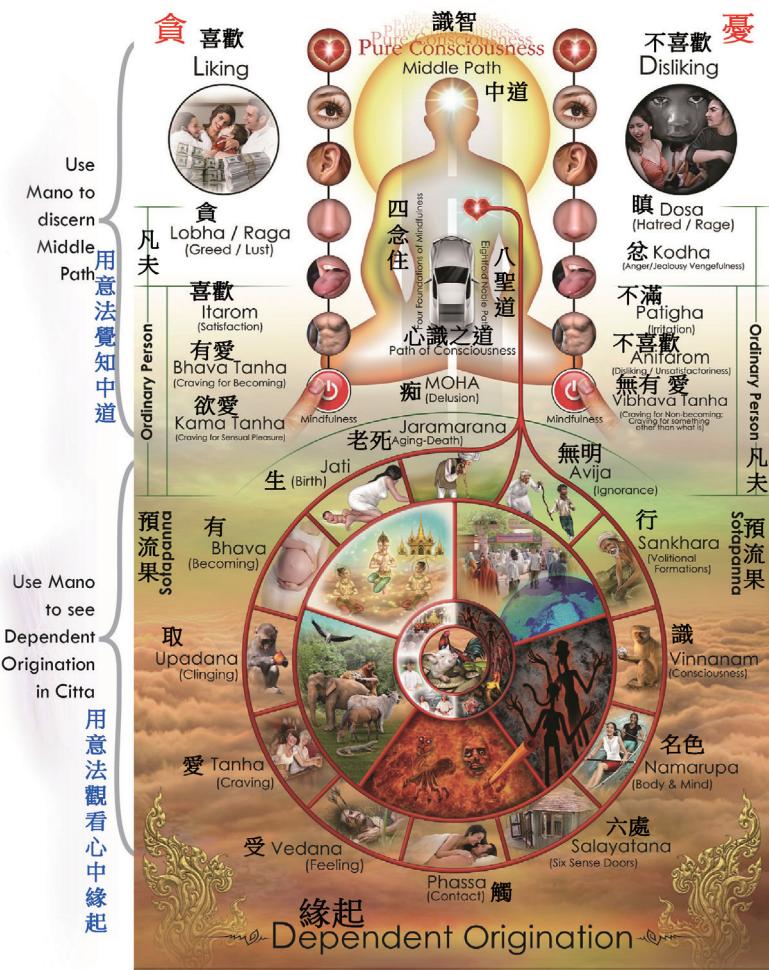
輪迴和緣起圖

較低的四輪中心都是苦。它們讓我們愚癡，並流轉於無止盡的生死的輪迴苦中。現在讓我們來看看，緣起最深處的運作。在心的最深層次是潛意識或「有分心」，含有貪、瞋、癡的不善根。

代表緣起的圓形中心，顯示三種動物，分別代表不同類型的煩惱。豬代表貪，蛇代表瞋；公雞代表癡。這些動物蟄伏在我們的心中，當內部或外部感官的經驗出現，誘發了情緒反應，相對應的動物會從「有分心」跳

出，並做出行為。一旦這種不好的行為反應完成流轉，它會返回「有分心」中，直到下一次的再觸發。

要使心保持在中道，避免落入貪憂兩邊。你會注意到當你坐著聆聽這個佛法開示時，你的心中沒有生起貪、瞋、癡，但它們仍蟄伏著，只要某不愉快的事發生，我們就會看到貪、瞋、癡的一個或多個在心中生起。



進入中道

1. 審察外身

現在讓我們審察這個身體。佛陀教導所有剛剃度的出家僧，有五種外身要審察，對每一審察都要徹底修習。當僧眾真正理解外身所展現的無常、苦和無我，他們將學會看透身體對他們的吸引力，並且止息任何誘使他們還俗的誘惑。審察的五種外身是頭髮、身體的毛、指甲、牙齒和皮膚。

這個身體不斷在變化，甚至沒有一刻身體是維持一樣的，我們小時候擁有的身體已不再存在。我們一向認為自己是年輕的，但這情況不會維持不變。



因此，生命的真相是：身體會變老，會改變；新的和新鮮的會變成舊的和陳腐的；舊的和陳腐的會變成衰退和分解；老化、衰退和死亡都是不可避免的。

審察外身的五部分，有助於揭露身體的無常的本質。

2. 審察內身

相同的，轉移注意力到皮膚之下的[肌肉、筋脈、神經]，觀察這些身體的內在組成，有助於揭露身體的苦的本質。身體內部的二十七部位，各自有疾病和病苦。我們越年長，它們越是我們受苦的來源。我們應該觀察肉體這令人不滿意的本質。

在每一個生命歷程，我們希望獲得快樂。然而，現實的情況是：生活的經驗大多是苦的；而生活的樂趣則是短暫的。

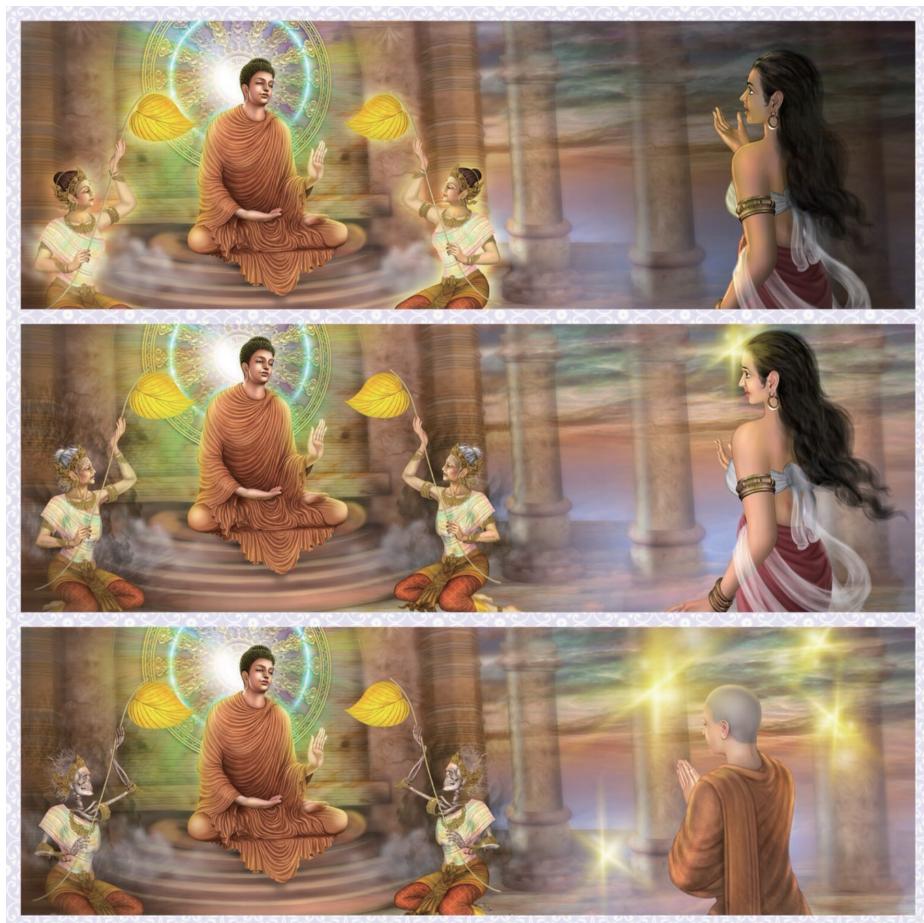
看清身體的真實本質，並理解到隨著年齡增長，身體只會帶給我們越多的不適和痛苦，這會激勵我們超越苦而進入無我。

3. 審察身內身

現在讓我們審察無我，看清內部和外部裡面的「身內身」。當你理解了身內身，你會發現到空，這將引導

你進入無我，此處你將從自我意識解脫出來、從苦解脫出來，並從身體的三十二部位所造成的痛苦中解脫出來。

一旦心歷經了無我、而後經歷空性，自然會尋著「道」找到涅槃；這是自然的推進。



五、檢驗無我的力量

我曾以訓練自己同時活在感受並從苦受解脫出來的方式，來檢驗無我的力量。我實驗過九年不倒單；只是站著、坐著和走著，但是從沒躺下，我感覺很好。

當我搬到泰國南部的老虎洞寺後，我進一步試驗自己，身掛六十公斤重物在我身上，長達二十八年。在那地方，天氣非常炎熱和潮濕，我的身體經歷極大的苦，但是只要心識安住在無我、空性和涅槃的實性中，苦就好像不存在。我的心識覺知苦受，但不與之認同，也不受其困擾。正念於空性本身，就能從苦解脫。安住在無我中，沒有受苦者；空性也是空於苦。在涅槃中，苦是止息的。沒有人執取於「我在受苦」的想法。當這認知不執著於「我」或「我在受苦」的想法，就不再有苦了。



超過二十八年這樣的訓練，一直到六十歲，我每一天睡覺不超過兩小時。然而，睡眠不多的身體，並不會擾亂我的心。心和身都不受到生活狀態和繁忙行程的影響，沒有感到苦。無論我去到哪裡，不管我在做什麼，心都是安詳的。當一個人安住在無我、空性和涅槃的認知中，是可以與痛苦同住，而不會受苦。沒有苦在「我」中，沒有「我」在苦中，就這樣，我舒服地活著，甚至晝夜不停地工作，也沒有任何困難。

當身體坐著時，覺知看到身體是坐著，但是在坐著的身體中沒有「我」或「我所」。當身體是站著、走著、躺著或工作著時，在任何這些狀態中都沒有「我」或「我所」，所以也就沒有苦。

聆聽這個佛法的開示，你不只是用你的腦力，你的心還要跟上。當你看到一位漂亮或年輕的女人或是男人，要用你的慧眼看透並超越其外表。「美麗」和「年輕」都會衰老，以這種的方式去看，將會體驗無我和空性，進而滅苦。當下在你心中運用這些知識，你將可以體驗涅槃。

「涅槃」是一個組合字：「涅」是熄滅，「槃」是無盡的輪迴所導致的無盡的苦，一遍又一遍的苦。

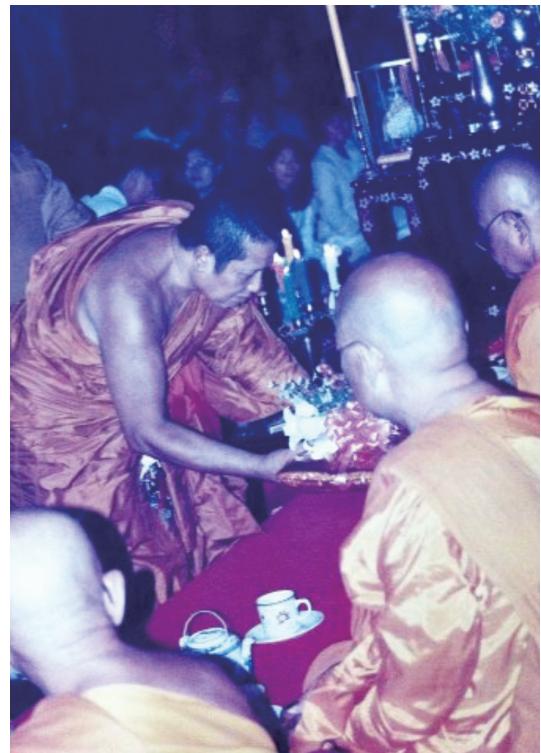
六、有益的修習

有四種心理模式，在我棄捨它們以前常帶給我很多的苦。另外，我維護和培育五種心理品質作為我修習的一部分。

(一) 棄捨四種心理

1. 受到傷害的感覺

此時此地該放棄的第一種品質，就是受到傷害或被辜負的感覺。泰語這個字經常伴隨著一個期望落空而覺得不被愛的感覺。這種感覺可能出現於，例如，當我做一些事情，沒有獲得期望的結果，或是我做好事但是我的行動沒有獲得回報。這種感覺導致痛苦和無力感。若住於這樣的感覺，你會失去動力並感覺無力，而不再可愛和有活力。



2. 失望的感覺

我所放棄的第二種品質，是失望的感覺。當事情進行不順利，失望會讓人心情跌落谷底，並導致痛苦。它有可能導致家庭破裂，或讓人停止嘗試甚至想要自殺。

3. 生氣的感覺

第三種我放棄的品質是生氣。生氣屬於沒有用的東西，從生氣中，沒有人受益。它不但造成破壞，也對自己和別人造成痛苦。

4. 自我破壞的心理

第四種我所放棄的品質是泰語所說的「自我破壞」，這是指由於感覺受到傷害或挫折，我們做出一些事情剛好與好事相反。這種心態從不會帶給我們真正想要的結果。舉例來說，丈夫可能對妻子失望而說：「我們分手吧」。雖然，這是丈夫說出他想要的，但是他本意可能並不是如此，但他可能會得到這結果。

當我致力於將心應用於中道時，以上這些是我所棄捨的四種品質。這些品質都會失去動力並導致不快樂。當這四種品質生起時，經由努力地棄捨，你將會變得更快樂和充滿動力。

(二) 活在五種心理品質

在徹底棄捨導致痛苦的負面感覺之後，我現在任何時刻都安住於五種心智品質：空、明覺、清淨、喜悅和快樂。

1.空：我說的空是指我們所謂「好的或善的事物」的空性，以及所謂「壞的或不善的事物」的空性。

2.明覺：在這空性中，我們發現第二種品質：明覺，這是明覺的心，不被任何可能的激動情緒所染污。

3.清淨：當心是空和明覺時，脫離了貪、瞋、癡。空與明覺中沒有給貪、瞋、癡留下任何餘地。經由安住於空性和明覺，就會領悟到第三種品質：清淨。

4.喜悅：第四種品質是喜悅，這是七覺支中的喜。當你體悟到喜悅之後，試著讓它持續下去。喜悅有助於心的滋養，如同食物有助於身體的滋養。

5.快樂：第五種品質就是快樂。這種快樂是一種出世的快樂，不是來自感官的享受。它不是建立在「我」或「我所」，或依賴於任何事物或任何人。這種快樂是勝義的快樂，並且是恆久的。涅槃有兩個品質，第一個是「涅槃是勝義樂」：沒有任何世俗的快

樂，可以媲美來自苦滅之後的喜樂和安詳。第二個是
「涅槃是勝義空」。



七、培養波羅蜜

〔十波羅蜜是：布施、戒、出離、般若、精進、忍、真諦、決意、慈、捨等波羅蜜。以下舉出六項〕

我們每個人被父母、師長和社會調教，要努力做善，行好事得好報。但是，往往越是努力做善，似乎越成為被嫉妒和批判的靶子，當我們沒有獲得想要的回報就落入失望中。我們越是希望做好，我們面對的是越強的嫉妒、批判甚至抹黑。現實就是如此，很少有人能夠免疫。政治家是一個好例子，他們常常為了一個事務或意識形態而互相爭吵和互相摧毀，甚至抹黑別人只為了能贏得爭論，或經由一個他們認為是好的事務所驅動，獲得他們想要的方式。

1.布施波羅蜜：當你幫助任何人或任何事務，要拋開你的期望，只鎖定目標是積累自己的波羅蜜。全心地給予或幫助別人，不須擔心自己的犧牲，這種方式的助人，能使你的布施轉變成「布施波羅蜜」。別人可能也受益於你的布施，而你這樣做，能藉由這機會自受益並圓滿你的德行。



2.戒波羅蜜：波羅蜜有三個層次，即一般波羅蜜、近波羅蜜和勝義波羅蜜。「一般層次的戒波羅蜜」，是要我們避免對任何眾生造成身體的傷害。「近層次的戒波羅蜜」，是我們要永遠正念於我們身、口、意的行為是慈悲的，不造成對任何人（包括我們自己）的傷害。「勝義層次的戒波羅蜜」，是我們捍衛道德的程度高於我們自己的幸福或甚至我們的生命。

3.忍辱波羅蜜：當你作了好事，面對不同意見、批評或敵意時，不要反擊，你將培養「忍辱波羅蜜」。

4.捨波羅蜜：如果你忍受不愉快並不失平靜，也沒有抱持怨恨時，你將累積「捨波羅蜜」。

5.慈波羅蜜：如果你同情你的陷入無知的對手，你將培養「慈波羅蜜」。

6.精進波羅蜜：如果感到苦惱和筋疲力竭，你堅持而繼續努力完成你的目標，你將增加「精進波羅蜜」。

如果你保持專注於累積波羅蜜，你將永遠不會損失、失望或沮喪。所以，我們要力求行好事、守道德、幫助人，但不要期待結果和回報，我們唯一的動機就是累積諸波羅蜜。



八、問答：如何區分心識和識智的差異

心識：唐時翻譯為「識」，本文翻譯為「心識」，用以區別「第六意識」。

識智：唐時翻譯為「智」；英文譯為「純粹的識、純粹的知道」，本文翻譯為「識智」，有「轉識成智」的用意。

在本書籌備期間，翻譯者和編輯者問讚念長老，如何區分心識和識智的差異？為利益讀者，特將長老的完整答覆收錄於此。

心識和識智兩者都是認知的官能，但他們的功能運作不同。

心識或識，是五蘊之一（另外四個是色、受、想、行），是處在執取和貪愛的影響下；如此的知道或認知是透過「我」和「我所」的鏡頭來看東西。反之，不被這些影響所染汙的「純粹的知道」，是識智或真智慧。

心識或識是源自十二緣起的過程，其他四蘊也一樣。這緣起流轉的過程始自無明。

1. 無明緣行：無明是「行」生起的緣，行是五蘊之一。
2. 行緣識：行是「識」生起的緣，識是五蘊之一。
3. 識緣名色：識是「名色」生起的緣，名的功能是能知，而所知的對象就是色。
4. 名色緣六入：名色心識和識智如何辨別？名色是「六入」生起的緣。
5. 六入緣觸：六入是「觸」生起的緣，想蘊是五蘊的第三蘊，也在這個點產生。
6. 觸緣受：觸是「受」生起的緣，受是五蘊之一。
7. 受緣愛：受是「愛」生起的緣。
8. 愛緣取：愛是「取」生起的緣。在這個點，愛和取的生起就有了苦。
9. 取緣有：取是「有」生起的緣。「有」產生有色身和無色身的色，色可以是有形的或無形的；但色只在有形時才能讓所有的五蘊同時展現。
10. 有緣生：有是「生」的緣。
11. 生緣老死：生是「老病死」的緣。
12. 死緣有：死是「有」的緣。死後就是下一期生命的開展。



由於「識」是在「行」生起之後產生，所以先天上就受到「行」的影響。所以，它被煩惱、貪愛、執取所染汙，而不能看清對象。另一方面，識智或純粹的知道，能知道對象而不受任何煩惱的影響，所以，它可以看得清楚，並和智慧相應看清對象。當佛陀從貪愛解脫後，他發現了這個識智。佛陀如此說：

只要我沒有找到識智，我在輪迴中無數次的投生。

我的心已經達到沒有造作的狀態，貪愛已經完全根除了。

只要世尊還沒找到識智，他是在輪迴中生死著。當純粹的知道或識智生起了，他的心擺脫了造作，並從貪愛的影響中解脫了。

世尊的首次教導，也就是轉法輪經，提及識智如下：

眼生（慧眼生起）、智生（識智生起），慧生（般若生起）、明生、光明生。

這個教導顯示出一系列識智的生起，允許「般若」和「明」的生起，並消除「無明」。光明的生起，是因為「明」就像是驅散「無明」黑暗的光。光生起，黑暗就消除；同樣的，每當識智生起，無明就消除。總結來說：

「識」：是在「行」之後生起，這類的知道或認知的心識，是受到貪愛和執取的污染影響，並不能看清對象，是所謂的識或心識。

「識智」：則是純粹的知道，是不受任何遮蔽或煩惱的影響，並能看清真理。

九、中道圖中英佛學術語對照表

Abhijjha 貪	Pure Consciousness 識智。純粹的心識	Domanassa 憂
(Path of Liking) (心生喜歡的路徑)	Middle Path 中道	(Path of Disliking) (心生不喜歡的路徑)
Lobha/Raga (Greed/Lust) 貪 / 貪愛	Four Foundation of Mindfulness 四念住	Kodha (anger/jealousy/vengefulness) (忿心 / 忌妒 / 報復)
	Eightfold Noble Path 八聖道	Patigha 不滿 (irritation) (激惱)
Bhava-tanha (Craving for Becoming) (有愛。對「有」的渴望)	Mindfulness 正念	Anittharom (Disliking) (不喜歡)
Kama Tanha (Craving for Sensual Pleasure) (欲愛。貪求感官的享樂)	Moha (Delusion) 癡	Vibhava Tanha (Craving for nonbecoming; Craving for something other than what is) (無有愛。渴求不成為； 渴求不是現在的樣子。)
	(順時鐘呈現十二緣起圖)	
Ordinary Person 凡夫	<ul style="list-style-type: none"> ▲Avija, ignorance 無明 ▲Sankhara, volitional formation 行 ▲Vinnanam, consciousness 識 ▲Nama-rupa, Body & Mind 名色 ▲Salayatana, Six sense Doors 六處 ▲Phassa, contact 觸 ▲Vedana, feeling 受 ▲Tanha, Craving 愛 ▲Upadana, Clinging 取 ▲Bhava, Becoming 有 ▲Jati, Birth 生 ▲Jaramarana, Aging-Death 老 - 死 	Ordinary Person 凡夫
Sotapanna 預流果 (證得初果的修行人)		Sotapanna 預流果 (證得初果的修行人)

十、經咒唱頌

經咒是一種用來鞏固和顯露善的力量和心態的祈願。此處有三個經咒唱頌文，是一套較長的九吉祥經唱頌的一部分。九吉祥經唱頌是讚念長老固定在誦經時唱誦的，就像他在這個吉祥的場合也是唱誦這套偈頌。

強化六大元素的經咒

第一個經咒唱頌，是關於六界（六大元素）的力量，即地、水、火、風、空、識，是組成這個身心的元素。經咒召喚六大元素中，每一個元素中的三種能力；這些能力可以通過心智的修行來培養。

第一是身體威力，是指肢體的能量威力、力氣或力量。

第二是精神威力，是指更微妙的能量，這是經由像是禪定等心理的能力開發而得的。當擁有這種精神威力的能量，往往在外觀上充滿魅力，擁有極強的專注力，和敏銳、一眼看透的清晰感知。

第三是成就力，是指超自然的力量，具有顯露超越自然的能力。這個經咒，以巴利文、羅馬拼音的泰文、以及中文呈現。

願我強大的地元素灌滿氣力、威信和力量。

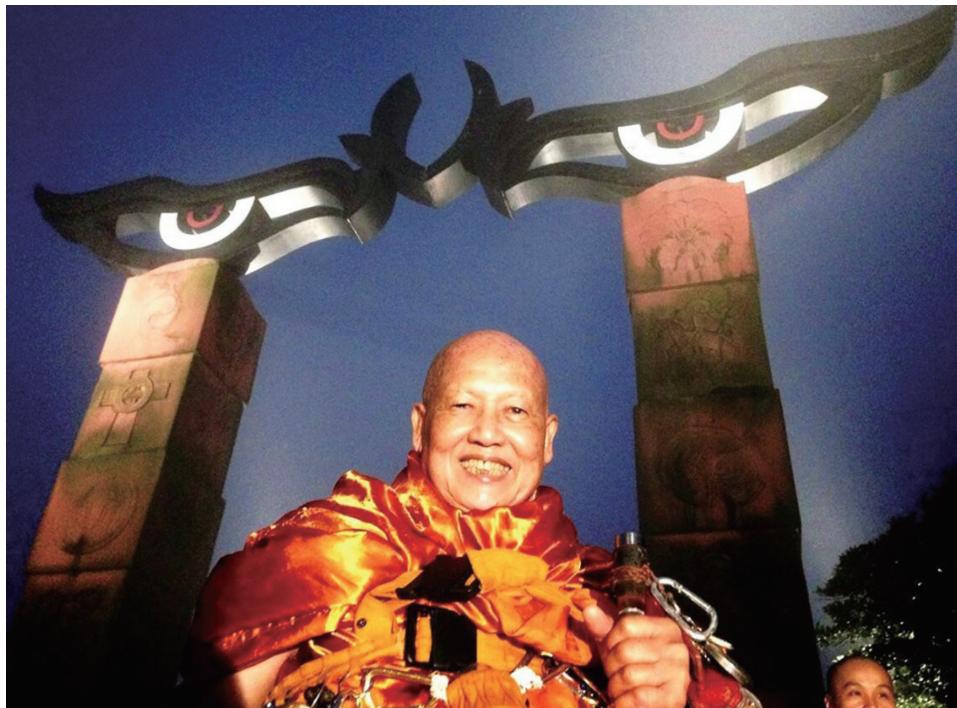
願我強大的水元素灌滿氣力、威信和力量。

願我強大的火元素灌滿氣力、威信和力量。

願我強大的風元素灌滿氣力、威信和力量。

願我強大的空元素灌滿氣力、威信和力量。

願我強大的識元素灌滿氣力、威信和力量。



祈請三寶護佑的經咒

第二個經咒唱頌，是用來祈請三寶的護佑，它是以泰文混合巴利文以及中文所寫成。

願佛的力量護佑我。

願法的力量護佑我。

願僧的力量護佑我。

願佛的力量保佑我。

願法的力量保佑我。

願僧的力量保佑我。

願佛的力量庇佑我。

願法的力量庇佑我。

願僧的力量庇佑我。

願佛的力量屏蔽所有危難和非法。

願法的力量屏蔽所有危難和非法。

願僧的力量屏蔽所有危難和非法。

願佛的力量消除非法。

願法的力量消除非法。

願僧的力量消除非法。

願藉由佛的偉大力量，阻擋所有的非法。

願藉由法的偉大力量，阻擋所有的非法。

願藉由僧的偉大力量，阻擋所有的非法。

願從諸佛所獲得的力氣，獨覺的力氣，所有阿羅漢的力量，使我每天獲得加持和護佑。



喚起成功和興旺的經咒

第三個經咒唱頌，是用來喚起成功和興旺。這是以巴利文音標、泰文以及中文寫成。

願所有有益健康和富裕的，在我身上顯露。

願所有偉大的權力和威望，在我身上顯露。

願我的外表是愉悦和容光煥發的，願我的名聲遠播。

願偉大的地位和尊敬，在我身上顯露。

願一切偉大的財富和富裕，時時不斷注入我身中。





第三章

讚念長老禪法的特色及其菩薩行

文◎林崇安



當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。

——讚念長老

一、泰國讚念長老的禪修方法及其特色

文／林崇安

（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）

一、前言

1936年五月一日，讚念長老出生於泰國南部洛坤府的鄉村，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 Jamnien Seelasettho），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有待整理。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

讚念長老從五歲開始，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，約有十八小時進入禪定。出定後，父親告訴他這只是世間的定。這一靜坐經驗類似於釋尊小時（悉達多太子）在春耕節於樹下進入初禪的體驗。

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：①讓自己和別人不自卑，②讓自己和別人不失望，③讓自己和別人不生氣，④讓自己和別人不鬥諍。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九十二歲的頭陀行者學習清淨五法：①不接受別人不好的事物，②不給予別人不好的事物，③只接受好的事物，④只給予好的事物，⑤自淨其意如白布。他也發誓終身奉行這五法。這是菩薩清淨修行的法門。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。

讚念滿二十歲後，於家鄉的「納里巴地寺」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，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，類似於釋尊出家後六年的苦行。

1964 年，二十八歲的阿姜讚念到托國寺（內有猜納寺）聽聞阿姜達摩達羅（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。因此，他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（ñana）從想蘊、行蘊分離出來，安住於眉輪，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（住於菩薩的行捨智）。他掌握這內觀禪修的精髓後，從此一直處在覺、空的狀態中，沒有日夜之分，這一經驗類似於釋尊成佛時的體證實相。

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山區三十萬的反抗軍。1976 年起轉到泰國南部甲米府邊境回教興盛的部落，蓋建了「老虎洞寺」，於此建立僧團；改善當地居民的生活，以慈悲心與回教徒維持良好的關係。夏安居時，指導上百位比丘和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？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。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。（《漢譯南傳大藏經》，冊 18，頁 311）

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。（《漢譯南傳大藏經》，冊16，頁25）

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，佛陀與比丘們的對答如下：

「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、識亦復如是）

「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。」

（《漢譯南傳大藏經》，冊15，頁97）

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，因而不再執著五蘊，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惟的重要指導，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：

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。

他以二十年的時間（從40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」。

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

讚念長老的早期禪修指導，是依據學生根器來引導，最後都導向內觀，在傑克·康菲爾德的《當代南傳佛教大師》中（頁429-444），讚念長老說：

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。

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。

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，是有利於增加平靜、身體健康，和透視「法」。

整個佛教的修習可以歸納成一句話：「不要執著」。通常即使是很智慧的人，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。

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。



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。

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。

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、品嘗等時，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。

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。

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。佛法就是一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佛法。所以，學員們聆聽長老開示的當下，就是禪修。

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：1. 剎那定，如誦經而得的定。2. 近行定，如觀入出息等，還不穩定。3. 安止定，如由觀入出息等而入定，是四禪八定的根本定。4. 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。

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，網站上有他在國外禪修中心的一些開示可作參考，如，Ajahn Jamnian's Dharma Talks <https://dharmaseed.org/teacher/7/>

(二) 特色

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。

欲愛→有愛→喜歡→貪心。

無有愛→不喜歡→不滿→忿心→瞋。

(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」。

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→般若智→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

讚念長老二十八歲時，於猜納寺突破內心的執著，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。

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

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。

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

第三果的聖者可以透視色身，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，可看透表皮，但還有欲貪未斷。讚念長老認為，證果的檢驗，要由能否在日常生活中，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：

欲愛→有愛→喜歡→貪心

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）。

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、瞋結和更細的欲隨眠、瞋隨眠）。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。

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、梗、綠豆、豆顆、胡麻、糙米，具眼者開解之，得觀察：『此是稻、此是梗、此是綠豆、此是豆顆、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，下至躰底，知：『於此身有髮、髦、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。』

（《漢譯南傳大藏經》，冊7，頁278）

這一譬喻明確指出，具眼者要直接看到「此是稻、此是梗、此是綠豆、此是豆顆、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能透視身體，看到身內的不淨，進而看到四大等究竟法的實相。

（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。

他們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。

(3) 藏密認為，「能觀」的是心輪中央的「最細的心」。「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，以識智來照見五蘊皆空、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」。「能觀」的位置是在眉輪而不是心輪處。

(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。（《當代南傳佛教大師》，頁 437）

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。就像登上山頂有的用徒步、有的坐車子、有的攀壁而上。

先前十年來讚念長老接受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體證佛法者所在多有。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，他一生受邀化解許多災難時，發生許多傳奇事跡，也有許多天人感應的故事；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。

後記：讚念長老於2009年首次訪台，所以特別撰寫此文介紹長老的內觀禪法特色，今文已略作校正。



二、讚念長老的禪修經驗分享

文/林崇安

(法光雜誌, 第 285 期, 2013.06)

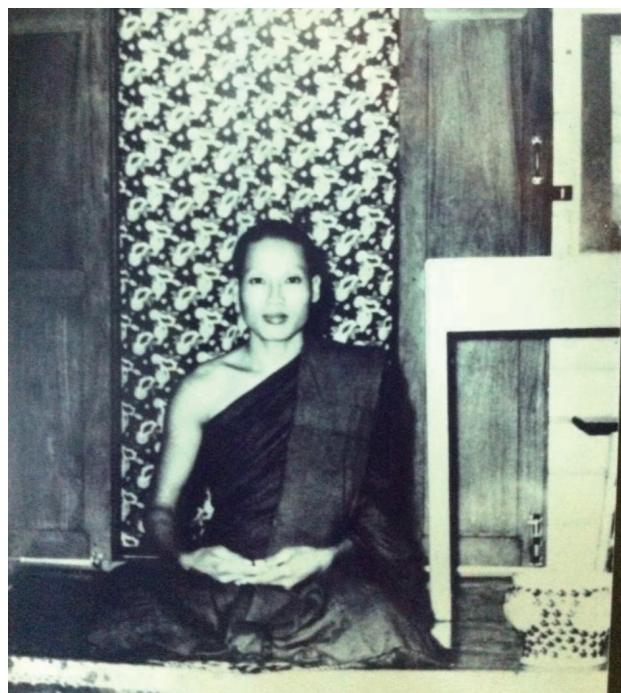
一、前言

泰國南部高僧讚念長老的全稱是「阿姜讚念 · 錫拉寫陀」，他二十八歲時到洛坤府的猜那寺參加阿姜達摩答羅大師的禪修，得到突破。他曾經多年在夏安居後到泰國邊界各處行腳，參訪二百位修行有成的高僧，因而熟悉聲聞道和菩薩道的修證狀況。他的足跡遍及歐美以及東南亞各國，一生有許多傳奇的故事，他一方面以慈悲心到各地救苦救難，一方面以智慧傳授滅苦的內觀法門。長老喜歡分享他的禪修心路歷程，以下是長老二十歲到二十八歲間的禪修經驗，今整理出來給大眾分享。

二、在墳墓修行的經驗

阿姜讚念從出家到二十七歲之間，在墳墓修行七年，這期間跟許多師父學習，換過很多法門，每種都全心投入專修一至二年，修不成就時就換另外一個。他精

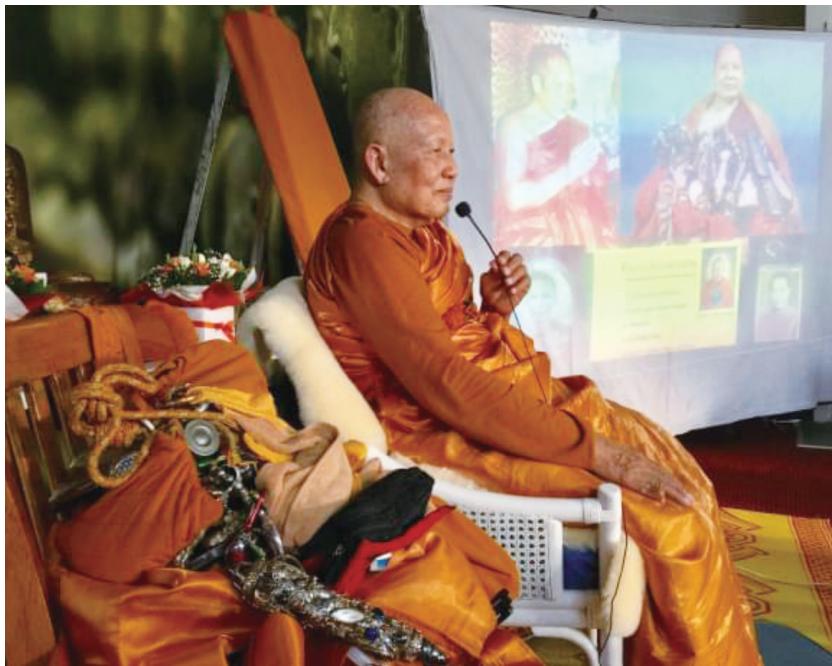
勤地用功，可是為什麼不能成就呢？出家的第一年，阿姜讚念開始觀照五蘊。這是依據佛陀時期一位比丘的修法，這位比丘觀照「五蘊是魔」而證得阿羅漢。阿姜讚念修後，內心越來越穩定、越來越寧靜，不斷生起身輕安、心輕安，住於禪定，以為是證到阿羅漢果了。其實打坐的時候，心是住於臍上「禪定輪」；在站著或經行的時候，識智就移到「喉輪」，從「意法」來觀察「心輪」，心中非常寧靜，因為煩惱處在「有分心」的狀態而不起作用，就以為自己是阿羅漢了。可是出定後和人講話時，還是會從心輪生起煩惱，經由六根生起「欲愛、有愛」，也會生起還俗的念頭，想著：「我到年紀大時再來出家吧。」所以，當時阿姜讚念觀察五蘊沒能成功，於是換成觀察六根。



當阿姜讚念觀察六根、六塵的接觸，心進入空。由於執著空，沒有煩惱生起，以為是阿羅漢了。過了大概一年，遇到境界時還是起了瞋心，因為「無有愛」生起了，心被無明控制，會生起瞋恚的心理。

於是，阿姜讚念再換另外一個觀察十八界的法門。在打坐的時候，很快就進入到空，沒有任何的相，可是遇到境界時又生起了欲貪。那時候他的一位師父還俗了，這位師父還俗後卻不想聽法。

阿姜讚念觀察十八界沒能成功，於是換成另外一個法門，就是觀察名法和色法：眼睛和所看到的色是色法，而眼識是名法。耳是色法，聲是色法，而耳識是名法。鼻是色法，香是色法，而鼻識是名法。……如此觀察名法和色法，這樣觀察了一年，心越來越靜、越來越空，觀察到內在或外在只有心而已。觀察心輪的起心動念，就會把它分成色法和名法，以為自己證得阿羅漢了。那時候，另一位以前熟識的女生來請阿姜讚念還俗，他心中又生起了欲愛，雖然出家之前有厭離心，可是這時心中動了百分之九十想還俗的念頭，那時貪念很大，他覺察到自己的心還是凡夫，馬上回到墳場，依著屍體來觀。如果不淨觀觀不成，一定會還俗。當阿姜讚



念依著屍體來觀，看著屍體的相，聞著屍體的臭味，還有蛆蟲，所以心就靜下來。觀成不淨的時候，看到別人就像屍體一樣，觀到那位女生也變成了屍體，心就離開貪念了，又以為自己證得阿羅漢了，但是過了不久還是生起了貪念。

阿姜讚念也曾練習當年流行的觀察腹部起伏的禪法，他的正念非常強，肚子膨脹的時候清楚地覺知，縮小的時候也清楚地覺知，膨脹時見到生相，縮小時見到滅相。當時的師父教導大概一個月，阿姜讚念就學完了，到了「行捨智」的時候，他告訴師父說：「我可

能成功了。」師父說：「修習完十六觀智，可以證到初果，證到初果以後，你可以自己去修。」阿姜讚念就去自修，修了一年多的時間，以為證到阿羅漢了。那時身體非常輕，就去檢驗自己真正的可以飛嗎？他走到河邊，站在河岸往前跳，一跳就掉到河裡，一抬頭就清醒過來了。那時過去的煩惱一個一個冒出來。這時知道不能這樣自修，還是要依師父來教導。後來阿姜讚念也認真學習觀察體內水晶球的禪法，修到擁有能夠治病等多種能力。以上是在納里巴地寺墳墓苦修六七年的經驗。

三、在猜那寺的禪修經驗

到了出家第七年，阿姜讚念去猜那寺禪修，當時達摩答羅師父在此教導如何修八聖道，把心住於中道。師父說：「如果八聖道不集中成唯一的道路的話，就不能進入聖人的果位。」阿姜讚念聽了覺得很對，但是前十四天，還沒有真正去修八聖道，只修舊有的法門。那時，猜那寺有比丘和八戒女總共一百多位。第十四天早上阿姜讚念面對樹木禪修時，聽到一個女孩子騎機車跌下來的聲音，轉頭看到她的紅色內褲，一看到的時候，心中立刻生起了欲貪，想看內褲裡面是什麼。由於

貪念很強，從中午十二點一直到晚上，紅色的禪相始終無法消失。後來阿姜用智慧破除這一貪念，就是轉紅色為「十遍處」中的「紅遍處」，並將「紅遍」擴大、變寬，變成像卡通裡面阿里巴巴坐的魔毯，自己坐在上面飛行，飛到全世界，坐在毛毯上飛是一種樂的感受，他將紅毯觀在前面，不久這一紅色禪相就消失了。

此時阿姜讚念知道以前所修的還是沒有成就，下定決心要實際練習八聖道。他一早就向達摩答羅師父請求說：「我聽聞了八聖道的法，可是還沒有真正的練習，現在我要在禪堂練習，最少七天，在這期間不用飲食，到了第七天請師父來小參，如果七天不成就的話，我要繼續修七個月。」

師父說：「你先把七天修好。聽說你從小開始訓練，也在墳場修習了七年，所以你就去修吧。」

阿姜讚念就把禪堂關起門，告訴自己如果不成功就不出關，就像閉生死關一樣。但是如何把八聖道的法集中成唯一的道？要從修四念處開始。阿姜讚念首先觀「身念處」，當時禪堂非常的悶熱，全身像火烤一樣，感受很強，觀察感受非常清楚，當下覺察受念處的所緣，心中一生起散亂不安的時候，就覺察心念處的所

緣。在法念處裡面，就覺察五蓋。

當阿姜讚念正在觀察將八聖道集中為一時，五蘊魔非常激烈，然後煩惱魔轉成一位女生在門外說：「阿姜！你年青英俊，不用這麼辛苦，請你出來，你的威儀很好，你走路托鉢很莊嚴，我想看你。」這聲音要阿姜讚念走出禪堂，他當下覺察到內心有了貪愛，就直接觀察心中生起的貪愛，這是五蓋中的貪愛生起了，會喜歡所緣，想看到、知道。阿姜讚念以大正念來觀照，任何煩惱一生起，就直接觀照無常、苦、無我，這些煩惱生起太多了。他想到佛在《轉法輪經》所講的「眼生、智生」，知道法眼一定是在上方，就把識智提升到上方。識智在眉輪的時候，不跟心在一起，可以清楚觀察到心，可以觀察到過去修行錯誤的地方。

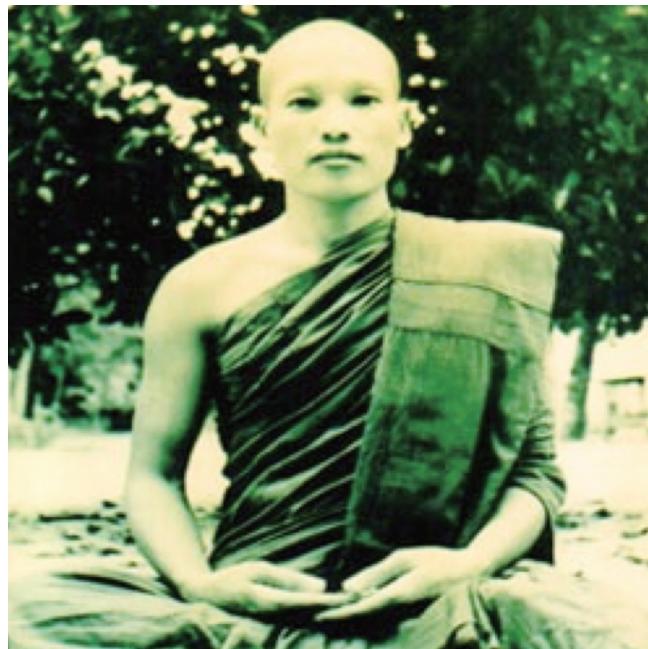
阿姜讚念也看出為什麼當初自己想還俗回家？因為心住於「海底輪」的時候，會起欲貪、會想異性，心住於「世間輪」的時候，會追逐五欲，因而想還俗，結果身是比丘而心是凡夫。心住於「禪定輪」時，以為證到阿羅漢



了，其實只是住於世間禪定而已。他也發現到「想蘊」所記錄的過去事情都存在心輪，接著「行蘊」起了造作，有了福行、非福行、不動行：福行造作心識投生天界，非福行造作心識下生惡道，不動行造作心識生到梵天。心走在中道的時候，就會觀察到煩惱的運作。

當八聖道集中一起，觀察到有極端的二邊，一邊是「欲愛、有愛」的樂行，一邊是「無有愛」的苦行。觀察到四念處集合起來只有正知和正念，把煩惱集合起來只有二個，就是貪和憂。由「欲愛、有愛」發展變成貪，由「無有愛」發展變成憂，以正知和正念來觀照就可以把貪和憂滅除，稱做「除世貪憂」。當觀察到八聖道都集中在一起，心就清淨了。雖然煩惱還會生起，可是心不黏在煩惱。用識智來觀察海底輪的時候，也不會生起煩惱，只見到生生世世的輪迴過患。見到世間輪的煩惱造作有很多的過患。見到有修禪定的人迷惑在禪定不能進入涅槃。在心輪見到五取蘊執著身心以為是我。

當阿姜讚念由心念處轉到法念處時，就找到中道和八聖道，走在中道便發起智慧，捨去兩邊極端，不偏左不偏右，可以一直往前。把心走在中道，過去的好或不好都不要，過去就過去了，像一部車子開過一



樣，未來也不要，只是保持當下，處在大正念。正精進像四個輪胎一樣，不斷的往前走，司機如同正念。正定是心不動搖，不讓車子走錯路。路的左邊是樂行，從「欲愛、有愛」開始，右邊是極端的苦行，從「無有愛」開始，發展成不喜歡、不滿、忿、瞋。開車不小心就會轉到左邊，左邊就有了欲愛、有愛。如果轉到右邊，就有不喜歡、瞋恨。

所以依著念覺支來觀照。念覺支有了，有擇法覺支分別清楚善、惡，看到「行蘊」的造作，還有五取蘊，會執著「我、我樂、我不喜歡、我苦」，或者心非常散亂，或者執著身體以為我要死了，或者執著法念處的五

蓋。所以依著擇法覺支，會觀察到善惡、好壞非常清楚。接著有精進覺支，非常的勇猛，在八聖道就是正精進，不斷努力，不讓放逸生起。

此時四念處、八聖道、七覺支是一起的。不斷這樣的觀察，煩惱消失會生起喜覺支。喜覺支消失的時候，轉成身輕安和心輕安的輕安覺支，而後進入定覺支，也是八聖道的正定，它是如如不動，接著進入到捨覺支，就是平等捨，把一切都放下，心處在解脫的狀態，不會執著哪一種法、或黏著哪一種煩惱了。

八聖道具足時，念覺支、正念是具備的，正定或定覺支是具足的，就像蓮花不沾水，心不會被黏著。當眼睛看見色的時候，觀察到無我，從無我進入到空。耳朵聽到聲音的時候，心不會黏著在聲音，就進入到空。鼻子聞到香味，不會黏著。舌觸味的時候，也不會黏著。身體碰到所觸也會超越。意觀察到法的所緣，也不會黏著。在四威儀中，隨時隨地這樣觀察，只有放下，只有保持正念，只有無常、苦、無我。

阿姜讚念觀察中道時，先由坐，再站，再行，再臥，在四威儀都住於中道，這時清楚地看見無常，從無常轉到苦，苦轉到無我，觀察到色身、感受、心與法都

是一聚一聚的，很清楚而沒有黏著。心走在中道，看到「行蘊」在造作，捨去喜歡與不喜歡，只有「覺知中的覺知」。

從「覺知中的覺知」退出來，就觀察到旁邊有「欲愛、有愛、無有愛」等三愛，但心不去黏著。整個白天和整個晚上都保持中道來觀察，看見生起三愛會落入兩邊，就不想住於三愛；看見「行蘊」不斷造作會產生過去現在與未來的煩惱。將清淨的識保持在中道，想蘊不斷生滅但不執著想蘊，見到感受但不執著感受；見到色身的四大，但心不黏著四大。

識清淨就會覺察到五蘊是苦，見到苦生起、苦滅去；觀察到貪瞋癡的三種火而不被燒；觀察到煩惱，但心不被煩惱黏著；觀察到世間，但不被世間綁住，如同蓮花不沾水。所以識就自在了。心走在中道，就是「無時」：沒有時間的限制，是隨時隨地的自在。一進入真正的中道就沒有所謂的形式，那些形式不重要了。

阿姜讚念本來是想先修立禪而後修經行，可是此時沒有四威儀的差別了，可以隨時隨地自然地觀照，可以張開眼睛，開放六根自然地接觸六塵。過去七年，阿姜讚念對威儀非常嚴謹，現在一進入中道，智慧生起了，



就自然觀察到，真正要嚴謹的是心不要被貪、憂綁住，讓識智處在「無時」，沒有時間，沒有日月，也沒有過去或未來，只是當下。當識智走在中道，這時可以有二條路來累積功德，第一是走聲聞道證阿羅漢，第二是走菩薩道於未來成佛。

最後，阿姜讚念就出關，向達摩答羅師父報告說：我現在是這樣的現象，沒有四威儀的差別，在行住坐臥當中都是保持中道。

這時達摩答羅師父雖在猜納寺教導禪修，但是他要去曼谷附近蓋廟，所以他要阿姜讚念留在猜納寺指導禪修。他集合弟子們，告訴大家如果有禪修的問題可以問阿姜讚念。因而阿姜讚念開始在猜納寺指導禪修，他那時才二十八歲，因為很年輕及體型瘦小看起來像小沙彌。阿姜讚念原先打算在猜納寺只教一年，然後行腳到印度，等到四十歲再回來教比較好，沒想到達摩答羅師父離開一年回來時，發現禪修的人越來越多，就說：「你就繼續指導吧！」然後又回去了。

四、結語

阿姜讚念在猜納寺指導禪修二年，有些人見到了法。當時從各地有很多人來問法。接著他到泰國南部素叻府，用九年的時間化解反叛軍的問題，而後到甲米府的回教部落，改善當地居民的生活，同時建了「老虎洞寺」，於此建立僧團；夏安居時，指導上百位比丘和八戒女修習內觀法門。其後應邀到馬來西亞、印尼、歐美等國處理災難事件和傳授內觀，一直到今。

三、讚念長老內觀開示：佛法的詞和義

口譯：大仁法師 整理：林崇安

(圓光新誌，118期，pp.84-87，2011.07)

內觀是以「識智」洞見身心的無常、苦和無我，
不被喜歡和不喜歡所左右。——讚念長老

一、五戒

◎有弟子問：如何持守五戒？

◎長老回答：

五戒要持久就要以「法」護「戒」，而不是以
「戒」護「法」。

第一、不殺生戒：如果只持強制的不殺生，這
是以戒護法；如果以法護戒，就是培養「慈波羅蜜」
來護守不殺生戒。以戒護法是不易長久的，以法護戒
才能長久的。比「一般波羅蜜」更高的，是「近波羅
蜜」，為了護戒可以捨棄身體的一部份；最高的是
「勝義波羅蜜」——為了護戒可以捨棄生命，這是最
高的波羅蜜了。



第二是不偷盜戒：如果只是持強制的不偷盜戒，時間不易長久，這是以戒護法；若以法護戒，就是培養「布施波羅蜜」來護不偷盜戒。因為布施只是「給予、給予…」，而偷盜則是「我要、我要…」。

第三是不邪淫戒：我們守不邪淫戒，如果只是強制的守戒，一不留意就會起貪欲而不能守好；若以法護戒，是培養「出離波羅蜜」來護不邪淫戒，就能守好。

第四是不妄語戒：如果只是持強制的守戒，也很容易犯戒；若以法護戒，是培養「真諦波羅蜜」，以真實語來護戒，如此才會長久。一般的生意人若不以真實語來交往，就很容易破不妄語戒，所以要以法護戒。

第五是不飲酒戒：不飲酒是為了不迷醉我們的身體和精神。社會上的應酬，常用酒來交際，會讓我們犯戒或生起邪見。若要持戒永久，就要以法護戒，也就是培養正念和「般若波羅蜜」來護不飲酒戒。

二、七輪

禪修時要先知道「七輪」的詞（名詞）、義（意義）、清淨、圓滿。身體由下往上的七輪是：①海底輪、②世間輪、③禪定輪、④心輪、⑤喉輪、⑥眉輪、⑦頂輪。瞭解七輪的不同內容和性質，是為了掌握禪修時要將識住於何處。

- ①海底輪是一名詞，男女性欲的感覺才是它的意義、內容。
- ②世間輪是一名詞，對世間吃喝玩樂的感覺是它的含義。
- ③禪定輪也是一名詞；真正入定時，我們才知道它的義（內容）。
- ④心輪也是一種假名、文字而已，它的義是一種所緣、種種情緒。
- ⑤喉輪是一種假名，真正的下決定、下判斷是它的意義。

⑥眉輪是一名詞，它的義就是「識智」。

⑦頂輪是一名詞，它的義就是由腦部下命令。

要把詞和義兩者都清淨、圓滿。從第五喉輪以上是清淨的，是出世間的。喉輪以下是染污的，是世間的。所以禪修時要將識安住於喉輪以上。

三、中道和毘婆舍那

禪修要走在中道，中道是一個詞；具足四念處和八聖道時，就走在中道，這是它的義。「毘婆舍那」的詞有兩個，義也有兩個。「毘婆舍那」是由「毘」和「婆舍那」兩個詞合成。「毘」是殊勝或特別，「婆舍那」是觀看。所以，「毘婆舍那」是特別的觀看：生起清淨的眼，看到無常、苦、無我等三實相，稱作「眼生」；以清淨的眼，看到空和涅槃稱作「智生」。共有三種眼，第一種是一般的肉眼。第二眼是出世間的眼，可以看到無常、苦、無我，第三眼是涅槃眼，可以看到空和涅槃。

毘婆舍那是培養、練習我們的六根，讓它們越來越增上。當色和眼根接觸時，存入心輪，也生起造作，從心上傳記錄在腦。詞義圓滿時，當色和眼根接觸，

「識智」就覺察到；如果沒有正念的話，識就跟著世間的法來造作了：喜歡的，就想擁有，不喜歡的，就想排斥，在心輪造作種種的世間法。欲愛在心造作時，我們的「識智」要能觀照到欲愛，如果沒有正念，它就造作了。修習毘婆舍那時，當眼根和色接觸，會覺知這色不是「我的色」，或「色不是我」，當我們這樣觀察，心就走在中道，不斷的越來越清淨，心就不被六根、六塵所迷惑了。

要訓練意根從喉輪向上到眉輪。如果意根沒訓練好，就會被世間輪和海底輪所迷惑，心輪生起煩惱就會執取種種的煩惱。我們訓練意根從喉輪向上到眉輪，越來越增上、越強，會慢慢把煩惱斷了。如此訓練我們的「識智」，從喉輪往上安住，慢慢把心清淨，把心走在中道，不去執取兩邊——好或不好。

四、檢驗海底輪和世間輪

我們可自我檢測識智在下時，情緒會有怎樣的變化。

先觀照①海底輪——想像男女的性愛等，它怎樣的讓我們的心起造作、起貪愛。貪愛會造作我們的心，想到我們以前有種種男女的關係。當我們喜歡的時候，會執取男女的欲貪，特別是在海底輪。海底輪的真正含義（內容）是貪欲，海底輪只是詞，真正有了欲貪時，才是海底輪的含義。經由不斷的幻想，沒有的也可以幻想為有，越來越貪戀，就會在海底輪越執著。這種造作的情緒，是海底輪的真正含義。

接著來觀照②世間輪——世間輪是詞；想到世間男女的吃喝玩樂、世間的美好是義。這也是有詞、有義，要把詞義清淨、圓滿。

我們要把「識智」安住在⑥眉輪，然後用眉輪的「識智」來觀照世間輪，觀照世間輪怎樣的造作（無常和苦）。

五、三實相

為了進入聖位，不要把身體以為是我的，或以為身體是我。我們以「識智」來觀照「外身」：日常生活中我們穿著衣服等，可是我們的心卻不是執著在衣服，而是執著男女的外身，這叫外色的貪。要練習眼根使之增上，可以看見無常，才是無常的真正意義；如果只是想像無常——這是無常、那是無常，這是詞，不是它的意義。當我們能觀察到無常在我們外身的造作，才是無常的真正意義。

現在我們練習眼根和意根，意根它會覺察。眼根和意根兩者看到外身，如果意根產生了「貪愛」，那是「貪愛」的真正意義，但如果只是想著「這是貪愛、這是貪愛」，只是文字上面的詞而已，不是它的意義。我們觀察三實相，要進入到它的意義。看到外身很可愛，想執取或摸觸等等，可是外身從小孩變青年，從青年變成中年，從中年慢慢變化，轉成了老年。所以這是無常的真正意義；我們如果只知道「這是年輕、這是老年」，那麼就是詞而已。當我們到了老年，青年和中年都要捨去，所以從過去到現在，我們觀察到色法和名法

都不可以執著。年輕的時候，我們執著這是我的、美的、帥的，執著到了老年。

一般人看外身只看到無當時，還不想厭離，如果以「識智」來觀「內身」，看到了種種的苦，就會生起厭離的智慧。全身都是苦的，不論執著在哪裡，我們的內身都是苦的。要練習我們的眼根，看到外身是無常，內身是苦，觀照我們的內身，全身都是苦的。

接著，我們要脫離內身的苦，要超越苦進入無我。「我」本來是一個假名而已，卻執取有一個真正的我。當「識智」觀照到骨頭，骨頭內也沒有我的存在，所以「身內身」是無我的。



四、內觀大師讚念長老的菩薩行

文／林崇安（法光雜誌，241期，2009年）

一、略述早期禪修經驗

阿姜讚念於1957年七月二日出家，接著於寺旁墳墓苦修七年（1956-1963），從泰國的禪師修習各種禪修法門，有五次以為自己已經證果了，別人也如此認為。但是經由檢驗後，知道只是世間的定境而已。

1964年，二十八歲的阿姜讚念到托國寺（其內的猜納寺）聽到阿姜達摩多羅（1913生）講解四念住和八聖道的禪修方法，便參加猜納寺的禪修營。有一天察覺到自己以往的專注禪修並不能免除內心貪愛的生起。他下定決心，完全依據四念住的步驟，徹底照見自己的身心，以大正念將識智從想蘊、行蘊分離出來，安住於眉輪，不被喜歡和不喜歡所左右，行於中道，由此得到突破。此時阿姜達摩答羅有事要到別處，指派阿姜讚念於猜納寺帶眾，阿姜讚念覺得自己還年輕，想多方參訪，就指導了二年的禪修營。此時南部素叻府有內戰，每天有百姓傷亡，阿姜讚念動了惻隱之心。1966年底，三十

歲的阿姜讚念從猜納寺移居素叻府的善香寺（素科塔瓦寺）去教導內觀並化解內戰。



二、中年生涯和度眾

阿姜讚念先依止隆波開大師學習菩薩法，以出世間力加持吉祥物，而後給當地眾多百姓攜帶在身上，以免於在戰亂中傷亡，經實際施行後，確實有這效果，因而獲得當地百姓的信任，接著許多政府軍和反抗軍都成了阿姜讚念的信徒。當他到達善香寺開始教學時，人們告訴他，離開這地方，否則會被槍殺。但是經由他的慈悲願力，他教導了鎮上的政府軍，隨後也受邀教導山區的反抗軍，經過多年的努力，阿姜讚念終於平息了衝突，在正法下獲得了和諧。

阿姜讚念以九年的時間（1966-1975）處理山區的反抗軍時，要求「不要死了任一人！」他以這種大悲心終於化解了當時的大危機。每年雨季期間，阿姜讚念同時固定在善香寺指導一至二百位的僧尼禪修。有六個西方人曾在此學習，雖然阿姜讚念不會講英語，但通常可找到翻譯者。

1972年阿姜讚念三十六歲，美國的Jack Kornfield（傑克·康菲爾德）來善香寺訪問阿姜讚念。阿姜讚念才三十出頭，已被當地人知道他闡述佛法的智慧以及他的慈悲的力量。阿姜讚念笑顏常開、容易親近。

在《當代南傳佛教大師》中，康菲爾德問阿姜讚念：

你寺廟周遭的府，一直陷於東南亞常有的政府和共黨的政治鬥爭。你認為僧眾或像你這樣的老師，在這鬥爭中，有可擔當的角色嗎？」

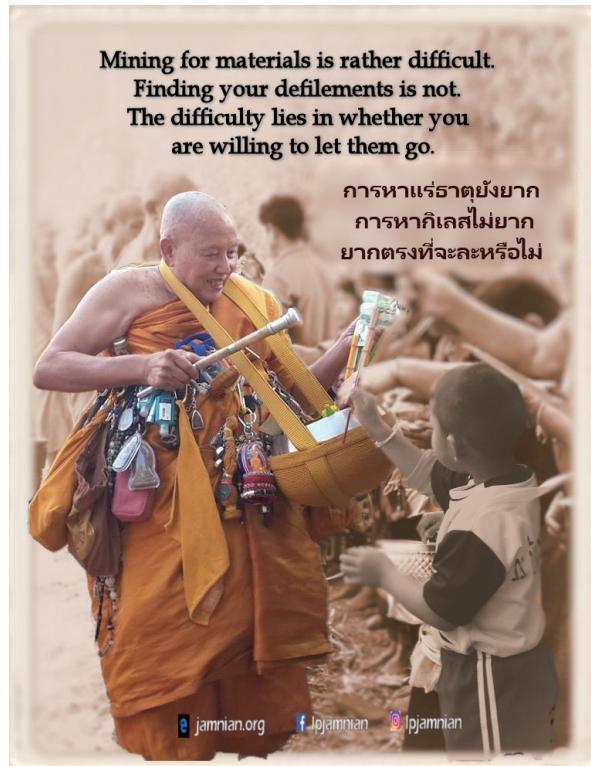
阿姜讚念答：

佛陀教義留存兩千五百多年的方式，是僧眾不介入政治，正法在政治之上。我們的寺廟是戰場的避難所，就如同正法是欲望戰場的避難所。我跟所有來此的人平等分享我的指導，且當我外出時，我教導所有求法的人。在山中，我教導革命軍正法，也教導市鎮的政府軍，但祇在他們放下武器後。真正和平，真正快樂，不是來自社會秩序的改變，這些戰鬥的雙方可能有合法上的爭執，但真實的和平是內在的，僅能經由法而體驗到。對出家人和在家人也一樣，安全來自法，來自看清楚世界中萬物無常的智慧。

1975年五月二十五日，三十九歲的阿姜讚念到泰國南部有很多洞窟的甲米府蓋建了「老虎洞寺」，以慈悲心與回教徒維持良好的關係，改善當地居民的生活。同樣於雨季時期，指導上百位比丘和八戒女在此禪修。這

一時期開始，阿姜讚念每天身上掛六十公斤的重物，用以檢驗自己對「感受」有無執著，此後這一圓胖的裝扮變成阿姜讚念的一「標誌」。

1977年，Jack Kornfield的《當代南傳大師》出版了，此中最年輕的阿姜讚念（舊譯為阿姜朱連）成為名聞國際的內觀大師。「老虎洞寺」建好後，不久也變成泰國南部的觀光勝地，阿姜讚念的名聲更是遠播，每到假日，各處前來祈求平安和消災的善男信女絡繹不絕，成為泰人心目中的「加持大師」，但是他真正的興趣卻是教導能夠滅苦的內觀禪法。



三、其後的隨緣度眾

1976年（40歲）十月，首次出國到馬來西亞處理山難事件。二十二日與十六世大寶法王（1924-1981）在怡保・光熾岩相見，法王當下直指他的過去因緣及未來弘法任務。此後，長老每年應邀來馬來西亞弘法。1978年（42歲），應邀去吉隆波弘法並處理超市亡魂事件。其後遇見印度教著名的賽巴巴（1926-2011），他也當下直指長老的過去因緣，並給長老一珍藏的吉祥物。

1988年（52歲），美國阿拉斯加的泰國廟男居士Vicchai邀往處理寺務，接著被邀往休士頓處理電力異常事件，化解危機。1995年（59歲），七月起到2007年（71歲）之間，傑克・康菲爾德每年邀請長老往美國加州指導一整天的系列內觀課程。

1995年到2003年之間，也去丹麥哥本哈根、瑞典、瑞士、荷蘭、德國、法國等地結緣。

2005年（69歲）去印度那爛陀寺，加持大弟子阿姜維通（Ajahn Withoon Putamee）建造通往黑佛像的道路。2006年一月加持印度那爛陀寺供奉的黑佛像。七月於南加州禪修營，遇見當地著名的禪師阿姜露絲（Ruth Denison,1922 -2015），讚嘆她的修行並接受她問法，在

後來演講中常提到她，作為解脫開悟的例子。

2009年（73歲），首次來台灣和香港教導內觀及菩薩道，並結識許多菩薩行者。此後每年應邀來台弘法。

2010年（74歲），移居曼谷西方叻丕府考佬寺，開始於泰國中部及近區傳授內觀。2012年（76歲），十二月於印度開示內觀禪法，取名「在菩提樹下」，以後固定於十二月於菩提樹下唱頌和開示。2016年（80歲）十月至俄羅斯傳法。

2018年（82歲）六月於台灣內觀教育禪林指導十一次一日禪，預言明年不來台。十月起於泰國養病。2020年（84歲）五月於馬來西亞傳法。



五、長老的三種布施

菩薩的真正護生，必須能夠財施、無畏施和法施兼顧。讚念長老幾十年來都是一直在布施，他以加持的「吉祥物」使生活苦難者暫時改善環境或經濟狀態，免於諸如失業之苦、求職之苦；他以「護身物」使眾生免於意外的災難，暫時保住脆弱的色身。這些雖不是究竟的利他，但卻是菩薩的財施、無畏施的一部份。聽說有一次，長老將一整船的加持吉祥物，在大風浪來襲前故意出海，結果平安地回來，用以說明加持的力量，而這種力量完全是來自修行者本身長期所累積的波羅蜜。

今日許多泰國信徒都掛著長老所加持的吉祥物或佛牌等護身物，甚至遠道來求助於長老，不是沒有理由的。讚念長老說：

使一人免於死亡所得的功德，比使一百條牛免於死亡的功德還大，因為這人和他的後代可以學法向上，而牛和牛的後代只是繼續吃草而已。

雖然讚念長老最喜歡的是教導內觀，但許多人卻只是來請求祈福、消災等。多年來，讚念長老在泰國和美國等地教導內觀，使禪修者經由修習而徹底滅苦，這是菩薩行的法施，而且是究竟的利他。

讚念長老能夠兼顧財施、無畏施和法施，也能指導聲聞道和菩薩道的修行者，可說是罕見的菩薩。讚念長老弘法四十多年，足跡遍及歐美以及東南亞各國，一生的傳奇事蹟甚多。這些傳奇的經歷，可說是讚念長老的內觀智慧以及大悲願力的插曲。他一直以慈悲心到各地救苦救難，並以智慧傳授滅苦的內觀法門。

六、結語

讚念長老的菩薩行，對一般只求平安的芸芸眾生給予消災解厄，對想出離輪迴之苦的眾生教導內觀法門。讚念長老在2009年五月初次訪台，發現台灣的禪修已經有很好的基礎，所以一回泰國夏安居後，立刻再次來台，希望給有緣的禪修者們「臨門一腳」，打開「涅槃的眼睛」。今日讚念長老的內觀法門，弘揚於國內外，已經成為一個重要的禪修法門。我們引用Jack Kornfield（傑克・康菲爾德）的評語：

阿姜朱連（阿姜讚念）是個非常開明的師父，使用許多修習方法。他研究不同技巧，並依學生的需要、品格和主要黏著，開示不同禪修法。但無論發展哪種技巧，他最終指導學生回到內觀修習，看清身心

過程的真正本質，是變異的、不能滿足的和無我的。不祇傳授一條正確途徑，是他教學人們在正法中成長，就好比在實驗和省察我們的渴望和痛苦，視我們禪修過程為內觀發展的另一面。雖然他密切的指導學生，尤其是當他們發展高層次的禪定，或正突破密集修習中的痛苦時。但他常提醒你，你的法門之道，就是持續觀察和省察。就如他所說：『人對自己在正法中成長負起責任，是很重要的。』

讚念長老說：

佛陀清楚示出，『苦』是無從逃避的。你可以盡你所能去跑，它仍然是和你在一起。我們所需要的是：停在當地，培養出大覺性的力量，只有以這種方式，就在當下、當處，我們能使自己脫離了『苦』。

讚念長老二十八歲時自行發現體內的七輪。這七輪和東方的傳統瑜伽雖相通，但是他發現喉輪以上才是出世間法，以眉輪的識智來照見「五蘊皆空」，是內觀的捷徑。他不吝將這經驗給禪修者分享。目前讚念長老仍在世界各地隨緣度化著。

五、讚念長老身掛重物的原因 ——危機和智慧處理

讚念長老約四十歲時，有人謠傳他是阿羅漢。他意識到危機出現了，便以智慧來化解。長老說：

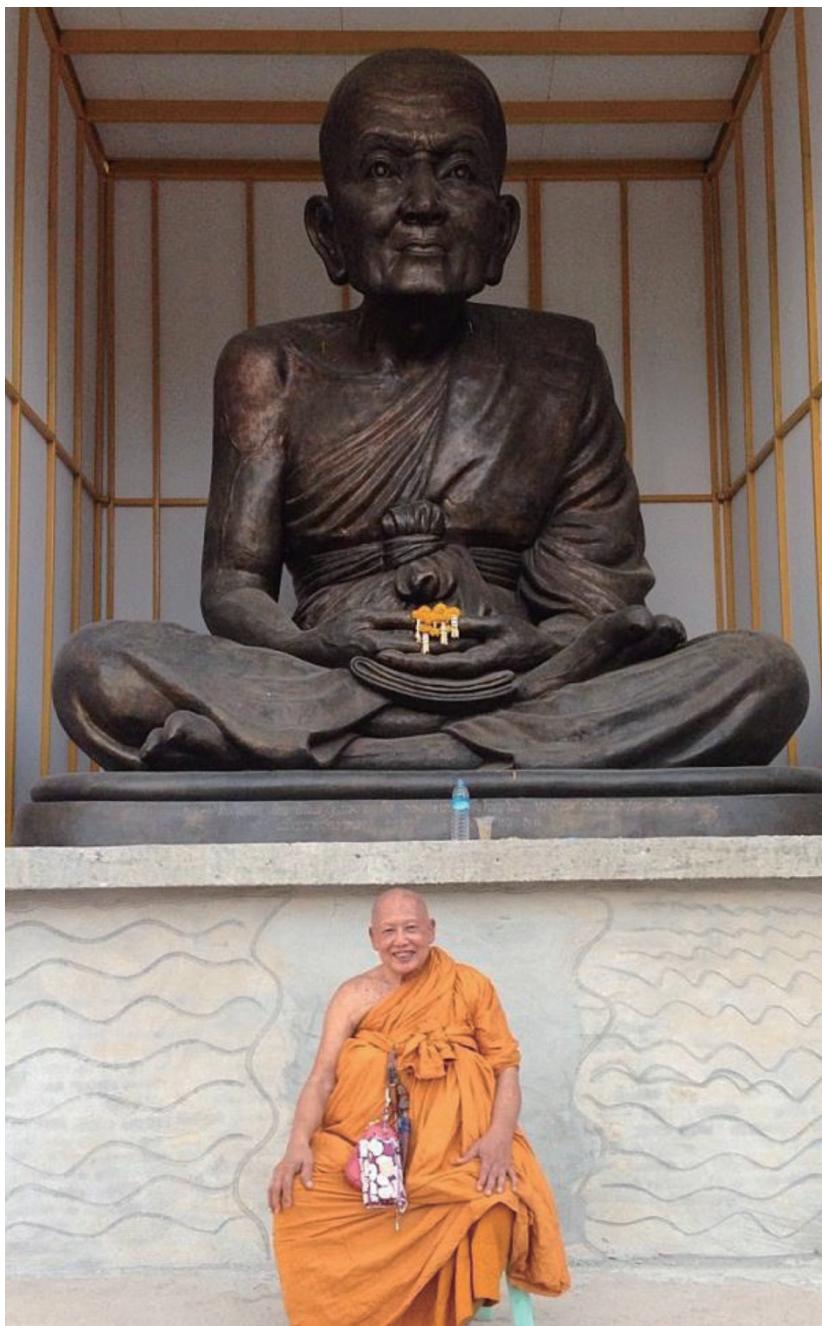
我開始掛載護身物的原因是來自西威彩大師（Khruba Siwichai，1878-1939年）。當時，泰北清邁、清萊、南邦府、帕堯、蔣崗的人都強烈相信西威彩大師是一位阿羅漢。這個謠言，轉而使西威彩大師的一位受人尊敬的弟子考比法師，成為被迫害的對象。他被指控為謊稱自己是阿羅漢，考比法師為此而脫去僧服（被迫還俗）。

西威彩大師為泰國北部的聖僧，被錯誤地指控違犯了僧伽的行為而受迫害，被關在牢裡一陣子。我從隆波布達（1893-1994）了解其中的原因。才知道這是因為嫉妒：他吸引了太多的追隨者，導致一大群穿白衣的居士們追隨他到目前被稱為雙龍和鋪坪的叢林內修行。人們由於欽佩而傳言他是一位阿羅漢，但也因此導致他被迫害。（另有四位名僧也同樣的遭遇）

當我了解到，由於欽佩而傳出無知的謠言以及擁有很多的追隨者可能會危及說法者，我決定，我行腳時的人數不多於五位僧侶、居士。而且我不給我的弟子有機會說我是一個阿羅漢，因為沒有人會將一個身上掛很多物品、像一個貪婪的人，誤認為是阿羅漢。這就是我如何能生存下來（不受排擠）的原因。

長老又說：六十歲前，整天身掛法物等共六十公斤，六十歲後減為身掛三十公斤（睡覺除外），其效用是檢驗自己會不會被「苦受」所牽引，能夠身苦而心不苦，便是不被感受所牽引。這是掛重物的理由或好處之一。





開示◎讚念長老
英譯◎安迪
中文口譯◎大仁法師
漢譯◎蔡澤生
協力翻譯◎趙聖文

編校◎林崇安、觀音子
圖片提供◎Phra Woody
攝影◎吳素真、Kris
校對◎陳慶廷、蔡秋權、
鍾蕙如、陳秀瑛、劉曉穎

顧問◎林崇安教授
總策畫◎觀音子
主編◎陳采婕
美術設計◎尚璟設計

To Whom It May Concern:

The sole purpose of my oral Dhamma teachings and stories is to spread Dhamma. I hereby permit the compiler or translator of the above materials to cooperate with Buddhist organizations to print these books in Thai or foreign languages, and distribute them free of charge. Any sales or commercial use is prohibited. Any changes to the original content are prohibited.

Copyright Owner : Luang Phor Jamnian Silasettho

Signature:



Date: 16/9/2020

授權書

本人口述的佛法教學與故事唯一的目的就是傳播佛法。本人於此授權允許上述教材資料的編輯者或翻譯者與佛教組織機構合作以泰文或外文印製這些書籍，而免費流通；禁止任何銷售或商業用途。也禁止對原文內容作任何更改。

著作權擁有人 : Luang Phor Jamnian Silasettho
(隆波讚念·錫拉寫陀)

日期 : 2020年9月16日

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

慈悲的叮嚀：南傳大師讚念長老的內觀禪法 / 安迪
英譯；大仁法師中譯；蔡澤生，趙聖文漢譯；
林崇安，觀音子編校。-- 臺北市：財團法人佛
陀教育基金會，2022.12

面； 公分

ISBN 978-626-96572-4-7(平裝)

1.CST: 佛教修持

225.7

111017469

普為出資及讚誦受持

佛曆 2566 年 \ 西元 2022 年 12 月

恭印 1000 本

輾轉流通者回向偈曰

願以此功德

消除宿現業

增長諸福慧

圓成勝善根

所有刀兵劫

及與饑饉等

悉皆盡滅除

人各習禮讓

讚誦受持人

輾轉流通者

現眷咸安樂

先亡獲超昇

風雨常調順

人民悉康寧

法界諸含識

同證無上道

慈悲的叮嚀

—南傳大師讚念長老的內觀禪法 CH718-37/

發 行 人：簡豐文

出 版 者：財團法人佛陀教育基金會

地 址：100 台北市杭州南路一段五十五號十一樓

網 址：<http://www.budaedu.org>

E-mail：budaedu@budaedu.org

電 話：(02)2395-1198

傳 真：(02)2391-3415

佛陀基金會行動網：m.budaedu.org

劃撥戶名：財團法人佛陀教育基金會

郵局劃撥帳號：07694979

銀行名稱：台灣銀行城中分行（請於電匯或轉帳後告知本會用途）

銀行帳號：045004597503(代碼：004)



本會經書免費結緣之請取方式如下：

(一) 親臨本會三樓講堂。

(二) 利用傳真：(02)23965959

(三) 撥打電話：(02)23951198 分機：11、12、13

(四) 網 址：<http://www.budaedu.org/books/>。

(五) 寫信指定：本會法寶流通股。

為提高服務效率，請您嚴謹考量，慎選所需經書；儘量少用電話，多利用文字方式請取，並請詳寫經書名稱、冊數及收件人姓名、地址、電話、郵遞區號，以減少本會之處理時間；若大量申請，請註明用途，且避免姓名、地址等文字上書寫之錯誤。

◎本會交通 -

※ 捷運：善導寺站 5 號出口，至杭州南路右轉，過兩個紅綠燈。

※ 公車站牌：審計部站 → 212、299、232、205、276、605、257、262

台北商業技術學院 → 253、297、237

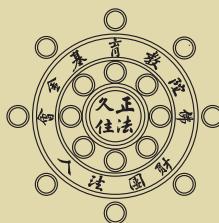
仁愛路二段 → 253、297 開南商工 → 208

仁愛路、杭州南路（紹興街）口 → 630、270、263、621、651、37、261





本書收錄了讚念長老生平珍貴的歷史照片及在全世界弘法的翦影，內文共有三篇：第一篇「慈悲的叮嚀」為內觀問答，包含工作、家庭、菩薩法、障礙及禪修方法等問答。第二篇「在菩提樹下」是長老在印度的法談及加持唱誦內容。第三篇「讚念長老的禪法特色及其菩薩行」：編入林崇安教授四篇文章，並說明長老身掛重物的原因。



財團法人佛陀教育基金會

The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

敬重法寶
請勿棄置
For free



嚴禁販售
絕無募款
Not for sale

CH718-37

ISBN 978-626-96572-4-7

