

讚念長老內觀開示

——2016

林崇安教授圖／摘文

內觀臉書系列 12

內觀教育基金會／內觀教育禪林

2016.09

序

讚念長老從 2009 年起開始每年來台傳授內觀法門，錄音資料不少，苦於沒有人手整理，後來以摘要的方式將長老開示的精華陸續摘出，登於臉書。由於先整理 2016 年的開示，配圖也以 2016 年的拍攝為主，因而今將臉書中有關的一些圖文編集一起，名為《讚念長老內觀開示——2016》與大眾分享。

林崇安

2016.09.20

《讚念長老內觀開示》



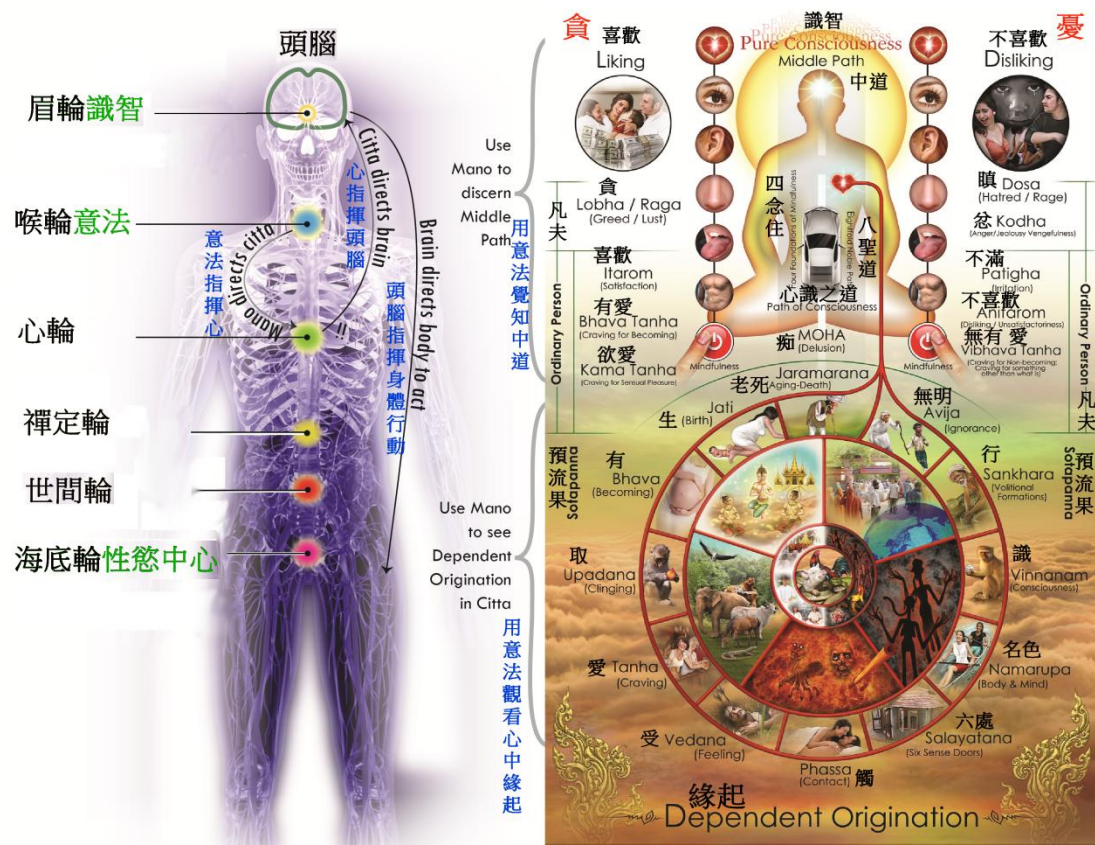
1【讚念長老簡介】

- 泰國內觀禪修大師讚念長老，1936 年生於泰國南部鄉下。1972 年傑克·康菲爾德（Jack Kornfield）訪問讚念長老，並在《當代南傳佛教大師》一書中列為十二位大師之一。
- ◎讚念長老是泰國南部最有名望的高僧，也是難得一見的菩薩行者，一生奇遇很多，自 2009 年起多次應邀來台，於大溪內觀教育禪林、法光佛研所、中央大學三慧社以及國內多處道場免費教導內觀法門。
- ◎讚念長老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。教導時透過彩色圖片，具體傳授聲聞道和菩薩道的禪法。
- ◎長老強調即學即用，不論行住坐臥，以正念來觀照身心，使心走在中道。



2 【內觀和七輪】

- 傑克·康菲爾德曾問讚念長老是否學過印度的哈達瑜伽？讚念長老說：「我自己從未修習哈達瑜伽，或任何像它的東西，…當然，務必照顧身體，但不可認為身體的成就是我們修習的必要基石。」
 - ◎讚念長老經由體證指出，內觀修行是要先知道體內有七輪，修時從喉輪的意法和眉輪的識智來觀照身心，不要住於下四輪。
 - ◎七輪由下往上依次是：(1) 海底輪。(2) 世間輪（密輪）。(3) 禪定輪（臍輪）。(4) 心輪。(5) 喉輪。(6) 眉輪。(7) 頂輪。
- （攝於佛光大學，20160614）



3【體內七輪】

●讚念長老說：七輪各有不同的作用如下：

- 1.海底輪：是性慾的中心，心住於此會起欲貪，想到男女關係，所生起的都是「下劣、卑賤、凡俗、非聖」的。
- 2.世間輪：心住於此會起世間的五欲，也是凡俗、非聖的。
- 3.禪定輪：心住於此會起禪那，但有色貪、無色貪，會迷惑在色定與無色定，仍有愚癡之火。
- 4.心輪：心住於此有想蘊匯集過去種種記憶和煩惱，有行蘊造作未來，十二緣起在此流轉。心輪如倉庫，所有煩惱都住於其中。
- 5.喉輪：心住於此成為「意法」，會起抉擇、如理作意的作用，於此培養出大正念。
- 6.眉輪：心住於此成為自在的「識智」，有「眼生、智生」。「眼生」的作用就是觀照到無常、苦和無我。「智生」的作用就是觀照到空、涅槃。法眼、智慧眼和涅槃眼都在眉輪，通俗泛稱第三眼。
- 7.頂輪：在頭腦上部，會下命令讓身體起作用。

◎喉輪以上是出世間，以下是世間，所以不要住於下四輪。



4【內觀的捷徑】

●讚念長老說：

內觀的捷徑是以眉輪的「識智」和喉輪的「意法」，隨觀自己內心的造作而不和煩惱相應，最後將生起智慧，看清身心的真相，因而不就不再執取了。

（講於法光佛研所，20160529）

◎說明：

內觀時「能觀」是眉輪的識智和喉輪的意法。「所觀」是身心的無常、苦、無我。喉輪的意法能如理作意，能抉擇善惡，猶如馴象師。煩惱都存在心輪，猶如野象。一般人意法的力弱，因而會被心輪中的煩惱牽引而輪迴。修內觀培養喉輪處的正念成大正念，使眉輪的識智生起般若，看清身心的實相而不被煩惱牽引，進而滅苦。



5【立禪】

●讚念長老說：

立禪時，以「識智」觀照身心的無常、苦和無我。修行的基本功課是正念（於行住坐臥中訓練）和用識智來觀照。

（講於內觀教育禪林，20160525）

◎說明：

立禪時，雙腳合併（如此身體的晃動會大），以「識智」覺知身體的前後、左右的晃動，晃動是由於體內風大的作用。如此體驗身體的無常、苦和無我。念頭生起了，要隨著知道。



6【經行】

●讚念長老說：

經行時，覺知身體的移動；念頭生起了，隨著知道，而後繼續覺知身體的移動。

（講於內觀教育禪林，20160525）

◎說明：

經行時，可以想自己全身只是一骨架在走動，或包上肌肉（內身）在走動，或再包上皮膚（外身）在走動。經行時，只是身體在走，而不是「我在走」。



7【經行時的識智】

●讚念長老說：

經行時，能覺知的「識智」在眉輪處，所覺知的對象是身體在走，但不是「我在走」。能觀的識智是純粹的識知，所觀的對象是不淨的身體。能觀是無我，所觀也是無我。

（講於內觀教育禪林，20160527）



8【九吉祥法】讚念長老從七八歲開始奉行：

●慈心四法：

- (1) 讓自己和別人不自卑：自卑則不易助人。
- (2) 讓自己和別人不傷心：傷心則心會變的非常脆弱。
- (3) 讓自己和別人不生氣。
- (4) 讓自己和別人不鬥氣：鬥氣會想破壞別人。

●清淨五法：

- (1) 不接受別人不善的事物。(2) 不給予別人不善的事物。
不善的事物，如，不善的身業、口業、意業。
- (3) 只接受善的事物。(4) 只給予善的事物。
善的事物，如，善的身業、口業、意業。
- (5) 自淨其意如白布：將心維持乾淨，有骯髒要立刻清理。

◎慈心四法與清淨五法合併稱為「九吉祥法」。

如果小孩子奉行「九吉祥法」，就變成成熟的人。



9【幸福四法】

●讚念長老從七八歲起，就以「幸福四法」對待一切人：

- 1.以慈愛的心對待一切人。
- 2.以尊重的心對待一切人。
- 3.以供養的心對待一切人。
- 4.以和合的心對待一切人。

◎說明：

- 1.以慈愛的心對待一切人，別人自然也會喜歡你。
- 2.以尊重的心對待一切人，別人自然也會敬愛你。
- 3.以供養的心對待一切人，別人自然也會善待你。
- 4.以和合（團結、和諧）的心對待一切人，別人自然也會接納你。

◎我們主動地以慈愛、尊重、供養、和合的心去對待一切人，將永遠幸福快樂！

（圖為泰國彌勒菩薩聖物）



10【實踐五法】

●讚念長老說：

實踐有五法，就是「知、見、修、捨、解脫」。此五法運用在修行上，即知即行，可運用在世間及出世間法上。「捨」就是放下而不執著。

◎長老小時候聽到法時，就立刻運用、實踐。大部分的人都喜歡聽，喜歡學，可是不喜歡做，如果沒有修就無法得到法的功德及法的「果」。長老從孩童就喜歡修行，即使是小小的法，也不小看，也會拿來運用、拿來修行，久了效果就自然出現了。

（攝於宜蘭北后寺）



11【五甜】

- 讚念長老從小就培養慈心，只用五甜來對待別人：眼甜、口甜、微笑甜、恭敬甜（放低姿態，對任何人都恭敬）、聲音甜，因而村子裡的人都很喜歡他，看到他都很開心。至於一般人，對待別人都是酸、甜、苦、辣變來變去，因而時好時壞。

（講於中大舊圖書館，三慧社邀請，20160526）

（攝於宜蘭北后寺）



12【慈心】

●讚念長老說：

對生氣的人，要以慈心對他，因為生氣的人已經內心被火燒了，不要使他更痛苦。

對做錯的人，也不要怪他，因為怪他則他又加上苦，要以慈心來引導他。

（講於三總並誦經祈福，20160606）



13 【富和貧】

● 讚念長老說：

有愛心的人是富有的，因為他隨時將愛送給別人。

沒有愛心的人是貧窮的，因為沒有愛能送給別人。

（講於台大哲學暨人類學系系館，20160609）



14【白布和黑布】

●讚念長老說：

修行者要保持內心清淨，像白布一樣，只要有一點污垢就立刻清除，因而可以一直保持清淨。一般人不知道立刻清除，因而所累積的污垢就越來越多。

（講於中壢泰國廟，20160528）



15【如何化解對立】

●問：政治中的對立和爭吵如何化解？

讚念長老答：先從個人來看，每一個人內心都有善和惡對立著，善想助人，惡想傷害別人。如果自己對自己的善惡的對立都不能化解，這樣一堆人在一起自然對立得更嚴重。政黨固然相對立，每一政黨內部同樣也有對立。可知，如果想從根本下手，必須每人努力把自己心中善惡的對立化解，將惡消滅，如此才有可能解決問題。以長老為例，長老要求自己本身盡量好，盡量去幫助別人，有時幫不上忙，就放下。

（講於中大舊圖書館，三慧社邀請，20160526）



16【內觀和外觀】

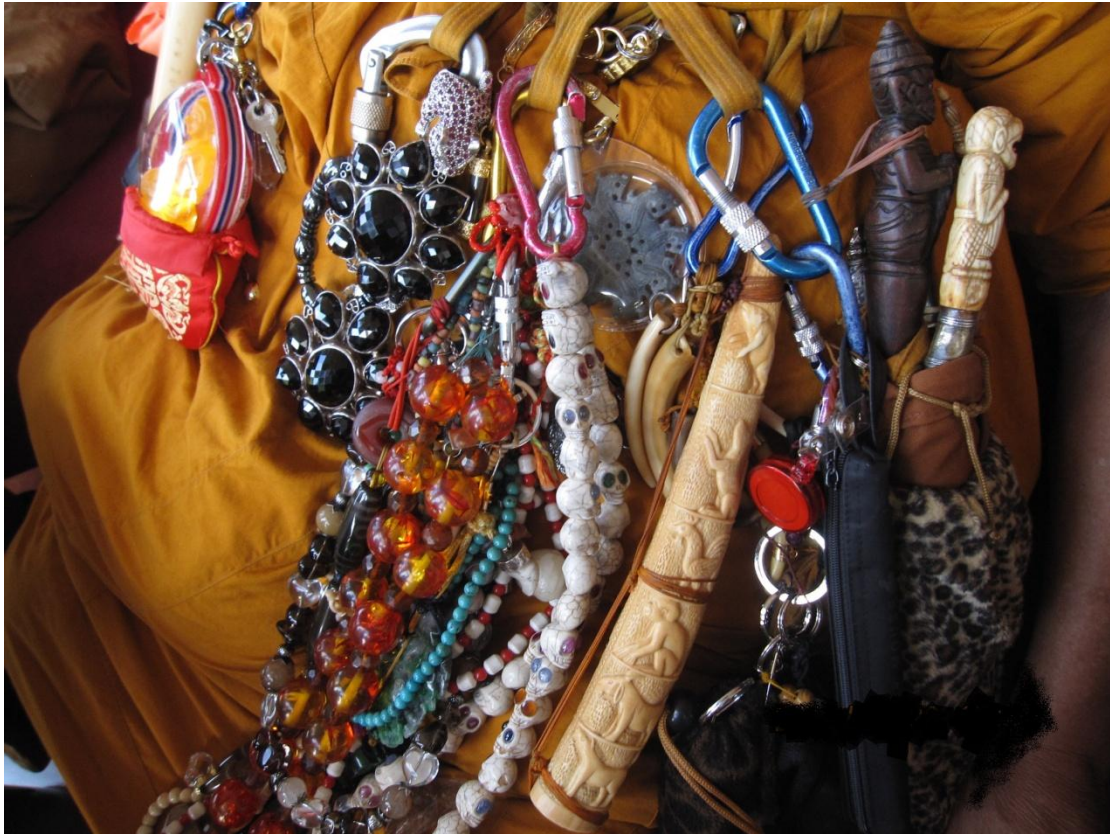
●讚念長老說：

生活中，我們見到不喜歡惡人，就要反觀自己：我有沒有惡人的惡心呢？有的話，就斷掉自己的惡心，我們要反觀自己，要把想報復的心清洗乾淨。一般人被罵，就會還嘴，而且罵得更兇，只往外觀，因而增長了怨恨。

◎說明：

我們面對怨恨、冤親債主，只有兩種處理方法，第一種是，不想往外報仇別人，而是往內把想報仇的心清洗乾淨。把想報仇的心洗掉，就沒有了惡的因，因而就不會再生起不好的果。

第二種是增長怨恨，別人講我的是非，我就講他更多，那就變成增長冤親。那個仇本來是果，卻又變成因，有了因，就會再生出果，因而因果不斷輪著。



17【身掛重物的理由之一】危機和智慧處理

●問：為什麼長老身上帶這麼多的飾品？

答：讚念長老三十多歲時（約 1968），有人謠傳他是阿羅漢。他意識到危機出現了，並以智慧來化解。長老說：

(1) 我開始穿戴護身物的原因是來自西威彩大師。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，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。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，我從隆波布達了解其中的原因。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到目前被稱為雙龍和舖坪的叢林內修行。

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。

(2) 當我了解到，由於欽佩而傳出無辜的謠言以及擁有眾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。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了下來（不受排擠）。



18【身掛重物的理由之二】

●問：為什麼長老身上帶這麼多的飾品？

答：長老六十歲前，整天身掛法物等共六十公斤（睡覺除外），其一目的是檢驗自己會不會被苦受所牽引。長老六十歲後減為身掛三十公斤。身苦而心不苦，便是不被感受牽引。



19【發願】

●讚念長老說：

我們要依靠佛、法、僧的功德，來成就自己所發的願。

以長老為例，長老以前發願：「在八十歲時能夠放下對世間物質的執著。」

早年長老在泰國南部創建老虎洞寺，後來成為觀光勝地，非常熱鬧，但寺內底下也開始了利益之爭。所以，長老從 2010 起就離開老虎洞寺，隻身到中部的考老寺掛單，從此心中沒有了牽掛。

（講於中壢泰國廟，20160528）



20【弘法和年紀】

●讚念長老說：

我離開南部的老虎洞寺（2010 起），到中部的考老寺掛單後，弘法的機會反而更多了；安居時，在七天之內也單身出外弘法。只要有人請法就去傳法，從不考慮自己的年紀。

（講於法光佛研所，20160529）



21【苦厄之處就有菩薩】

●讚念長老隨緣到苦難之處，對病苦的眾生開示慈心法門，並誦經祈福。誦經祈福是菩薩度眾的方便，透過菩薩行者的慈悲心力，將自己修行的波羅蜜布施給眾生，減除眾生的苦厄。

問：如何結善緣？

答：自己先變好。別人罵我，我仍然愛他。

問：自己具有何條件才能幫助別人？

答：自己要內心無畏，要有能力化解別人之間的衝突，並給予祝福。

（講於中大舊圖書館，三慧社邀請，20160526）

（攝於宜蘭北后寺）



22 【六大加持頌】

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。

——吉祥圓滿——