

讚念長老的內觀開示

——2011年5月7日於法光佛研所

大仁法師漢譯，林崇安整理

引言：

讚念長老的全稱是阿姜讚念·錫拉寫陀 (Ajahn Jahnien Silasettho)。阿姜讚念年紀大後，泰國人稱之為隆波讚念，意為讚念長老。1936年5月1日讚念長老生於泰國南部。他於1970年代即已列入《當代南傳佛教大師》一書中，舊譯為「阿姜朱連」，該書列有泰國和緬甸的禪修大師十二位，讚念長老是今日碩果僅存的一位。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。目前讚念長老於世界各地隨緣弘法並傳授內觀禪法。長老身上戴掛許多東西，一方面是為了檢驗自己的心會不會執著感受，如今已經通過了。另一方面，長老身上戴掛這麼多的東西（含吉祥物）也是為了便於攜帶，隨時取用。長老強調禪修時要輕鬆、愉快、開心，這是一重點。長老教導的一特色是先分清身體內的「七輪」，喉輪以上是清淨的，內觀是用眉輪的「識智」來觀照自己的身和心。喉輪以下是世間法，例如，心下降到肚臍附近的禪定輪，修出四禪八定、神通，也仍是在輪迴內，越底下的越是貪愛，因此最重要的就是要將識智提升到眉輪來。

一、八種菩薩智

現在，先介紹成佛所要累積的菩薩智，共有八種（這些名稱和聲聞的觀智相同）。古時印度的淨飯王不希望悉達多太子出家，而以五欲來迷惑太子。但是有一天太子出宮時，天使先後示現出老人、病人、死人給太子看，最後太子看到出家修行的沙門。當悉達多太子在城外看到沙門時，問駕駛車匿說：「他是誰？」車匿說：「他是沙門（尋求熄滅貪瞋痴的人）。」

當悉達多太子看到了這些，就生起八種菩薩智。第一是名色分別智：名（精神）是能知，色（物質、色身）是所緣。太子開始生起了分別出名和色的智慧。第二是緣攝受智：知道名和色都是緣起所生。第三是思維智：知道自己和別人的名和色都是無常、苦、無我。第四

是生滅智：看清名和色都是自然生、自然滅，沒有例外。第五是壞滅智：看清名和色都在滅壞。第六是怖畏智：對名和色生起恐懼。第七是過患智：看清人生都是過患。第八是厭離智：對名和色生起了真正的厭離，因而五欲不能控制太子的心了。接著，太子回去，看到皇宮中的跳舞，他都不感到興趣了。晚上他看到睡著的夫人和兒子，也不能阻止他的出離心。再看到宮女們睡在地上，就像屍體，沒有生機，如同枯木一樣。以上是八種菩薩智。

接著，解釋佛智的生起：這要先瞭解眾生的五蘊和緣起。眾生的愚痴是來自「漏」的累積，累積多了變成「無明」。接著無明緣行，而有三行：福行、非福行、不動行。行是第一蘊。而後行緣識。識是第二蘊。眾生的識是不死的，而「行」會造作變異。識被福行造作而投生六欲天。識被非福行造作而投生三惡道和阿修羅。識被不動行造作而投生梵天。接著，識緣名色，有了名色就有六處和六塵的接觸，由接觸而有了想和受。想是第三蘊。受是第四蘊。接著受緣愛。愛有三種，稱作三愛，就是欲愛、有愛、無有愛。接著愛緣取，取是對五取蘊的執取。最後，取緣有，因而有了「色有」、「無色有」，此時有了第五蘊的色蘊。有了「有」，就有生、老、病、死、憂、悲、惱、苦。結果眾生的識是迷惑在十二緣起裡面而不自在，只有苦。悉達多太子出家後，修了六年的苦行還不能從苦解脫，最後到菩提樹下，轉修四念住、八聖道，觀察十二緣起而走向涅槃，終於生起了佛智。

二、身上七輪

修行者要放棄苦行，走在中道，在《轉法輪經》中，佛說：「苦行是非聖、凡俗、下賤的。」

以下從眾生身上的七輪來說明：第一海底輪就是非聖、凡俗、下賤的地方。第二世間輪是造作世間五欲的地方。第三禪定輪（臍處）：心住於此處，可以生梵天，但是禪定消失時還是落到輪迴，只是世間禪而已。第四心輪像倉庫一樣可以儲存很多記憶和煩惱。第五喉輪是意法，可以判別事物。悉達多太子從心輪提到喉輪意法來看心輪，就看到了心的生滅變異。第七頂輪會下令腦部到最底下四輪，生起造作。第六眉輪，是「眼生」和「智生」二法生起的地方。眼生時，看到無常、苦、無我。智生時，看到涅槃，有了增上智，看到五蘊的生滅，有了第六通，看清十二緣起的還滅，達到究意涅槃。苦有四種：

身苦、心苦、五取蘊苦和自然外在的苦。當佛證悟了無我，就脫離了苦。今日的禪修者如果依據四念住來修行，同樣可以證悟無我。

三、中道

凡夫走二邊，一邊是欲愛、有愛、喜歡的路。一邊是無有愛，不滿的路。這二邊都是苦的因。欲愛從細的發展到粗的貪。無有愛從細發展到粗的瞋。這二邊都是苦的因。禪修者所要走的是八正道，這是中道。有三種正念，第一是四念住，第二是七覺支的念覺支。這二種合成第三，就是八正道的正念。有了正念後，接著有正定的不動搖，不給喜歡、不喜歡動搖，使三愛不生起。眉間生起捨覺支，這也是結合正定。擇法覺支能看清喜歡、不喜歡，知道無常、苦、無我。精進覺支是不斷走在中道。

禪修的果是四向、四果、一涅槃。如果心中會生起忿、瞋和貪則是凡夫。初果不會生起粗的忿、瞋和貪。忌妒會投生阿修羅，瞋會生地獄。痴會投生到畜生。二果捨去了不滿的結。三果捨去了喜歡、不喜歡的習性。初果有十六煩惱，二果有十四煩惱，三果有十二煩惱，四果沒有煩惱了。禪修者走八正道可以達到究竟涅槃。

禪修是「無時」的，是不受時間的限制。念覺支走在中道，就是不斷的覺知。四念住也是不斷的覺知。八正道的正念是不落入兩邊，只是知道並放下，這是唯一的道路，可以達到涅槃。欲愛、有愛不能到涅槃。無有愛也不能到涅槃。禪修者要把正念提昇到大正念，從大正念發起般若，從般若提升到般若智和解脫智，體會無常、苦、無我、空和涅槃。解脫的識的所緣就是涅槃。

禪修者禪修時，先體悟外身是無常，內身是苦，而後捨去身見，不執著身體，不執著內身是我，如此禪修者從苦進入無我。

四、內觀的「立禪」實習

以下是「立禪」的實習：

請站立，雙手放下、放鬆。

以識智觀照外身是無常，將之放下。觀照內身是苦，也將之放下。觀照「身內身」是無我，此時沒有男、女，只有覺知。禪修者處在無我時是很輕安的，此時的身體像是一種天身。

站立時可覺知到身體的動搖。外身和內身的地大和水大都是無我的。火大、風大都是無我。所以要捨去身見，也捨去疑和戒禁取。初果滅了疑，也滅了戒禁取。

修行是對心嚴格而不是對身體嚴格。我們的心起了煩惱要滅除，不要對別人起了傷害。當我們滅了煩惱，外面的好壞還是一樣，我們盡自己的責任而已，不執著好與不好。

禪修者處在無我、空時，沒有苦。在無我中，只有空，超越了空，就是涅槃。禪修者先住於無我，而後住於空，最後進入涅槃。住於無我時，逐漸厭離外身的無常和內身的苦，超越了我，沒有誰是苦，能、所都沒有苦。

現在可以張眼或閉眼覺察身體的自然動搖，覺察當下沒有誰在動搖。所覺知的是無我，也是空。覺知是無我，「覺知中的覺知」是空。在空中是涅槃。我們直往涅槃。心住於無我和空，就不執著五蘊。

覺知到感受時，識不是感受，感受也不是識。識智不是感受。「覺知中的覺知」也不是感受。只有覺知「感受」，不是「我的感受」。

長老曾經用 28 年檢驗感受和住於無我的狀態。五蘊有它的責任，給它自然運作。想蘊的責任是記憶。行蘊是造作。識蘊只是「知道」而已。識看到三行的造作而不去執著，不執著在善、不善，住於無我，如此識就自在而無日夜之別。不斷安住於「覺知中的覺知」，苦受生起時，識智知道而不執著。

五蘊中捨下任何一蘊都可證得阿羅漢果。舍利佛證初果後，十五天內仍執著感受，這一天長爪梵志問佛陀：「如何捨去感受？」當時舍利弗也在旁聽法，佛陀說：「感受不是我。」當下長爪梵志就證得初果，而舍利弗放下對受的執著，當下證得阿羅漢果。所以五蘊中捨下任何一蘊都可證得阿羅漢果。另外一個是羅陀婆羅門，他不是從一蘊，而是同時捨五蘊而證果。

五、問答

問：幾年來我感覺身內風愈來愈大，身上有毛病的地方，風也把它打散。我進一步要如何？

答：風是自然的現象，我們觀照它，而不要造作，不要對它喜歡或排斥它。它是無常的現象。我們的「命」也是不斷生滅。只要觀照

它。我們的呼吸也是不斷的進出。這都是自然的現象，知道它的真相是無常，自然放下，不是故意地放下。地水火風都是如此生滅。另一個想法是，我們的識蘊依賴著身體，界都是無我。能放下時，識就進入無我。從無我進入空，空進入涅槃，涅槃就是苦滅了。禪修是「無時」，就是隨時要觀照。早年長老禪修時，修得愈勇猛卻是愈苦。後來走在八正道或中道後，就只是知道並放下而已。看到氣就放下，知道這些只是自然生、自然滅。不管是外身、內身，都只是自然現象，我們只是依賴它們而不執著它們，就沒有苦。最後，識就自在了。所以我們的修行是把識由正念提昇到大正念，從大正念發起般若，從般若提升到般若智，最後得到解脫。識解脫後，沒有煩惱會使識不自在。我們不斷的訓練正念成為「覺知中的覺知」，愈覺知愈見到無我、空。貪瞋痴是無我的，五取蘊也是無我的。所見到的都是無我。在我裡面是無我，是空。

問：長老的名片上有「慈心四法」和「精進五法」，請說明一下。

答：「慈心四法」是：

- (1) 讓自己和別人不自卑：只有調整，不要生起自卑心。
- (2) 讓自己和別人不傷心：傷心，會使心變得非常脆弱。
- (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。

「精進五法」是：

- (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：將心不斷地維持乾淨，不讓它骯髒。

慈心四法與精進五法可以合稱為「九吉祥法」。前四法可讓身心快樂，後五法則令心越來越清淨，越來越增上，是不同的法門。如果小孩子奉行「九吉祥法」，就變為成熟的人。

長老小時(約七歲)，有一位頭陀行者告訴他：「如果你不當演員、議員或競技者，你就不會有勝負心，就會很快樂。」

當時長老年齡很小，回來就開始奉行不跟別人生氣，聽到別人說

什麼就放下，不向別人生起情緒反應。

長老的哥哥就問：「為什麼你回來之後改變了，連想吵架都沒有了？」

長老說：「因為我不想當演員、議員或競技者，沒有勝負心就沒有敵人了。」

長老心裡只是想幫助別人，一切人都是朋友，不想佔別人的便宜。自己只是要布施，不是要拿取別人的東西。因為佛陀說過：「布施者能使別人生歡喜心，但拿取別人東西，只會讓別人不歡喜。」

所以，讚念長老就一直當布施者，不求回饋。

有人問長老：「為什麼你能修到這樣？」

長老說：「因為我學了教理就會拿來運用，但是有些人教理雖然學得好，卻不拿來用。」

還有一種「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」就會有成就。沒什麼可捨時，就可以得到究竟的解脫。

長老小時候聽到這些法時，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，所以沒有「果」，也不會通達法。現在泰國講經說法的人也很多，可惜不用在修。有時教別人修，自己卻不修，要別人厭離，可是自己不厭離。長老比較喜歡修行，所以即使是小小的法，也不小看，會拿來運用、拿來修行。因為，如果沒有修就無法得到法的功德及法的「果」。(登於《法光雜誌》271期，2012.04)