

《讚念長老 15 法句》

法句中英合本
林崇安編譯與說明
內觀教育基金會，2020.06

【讚念長老法句】1

▲【偈頌】

- 1.將心保持在中道，不落貪憂兩邊惑。
 - 2.勿執於善勿執惡，兩者成痴須雙捨。
 - 3.善亦無常苦無我，如是依然成苦難。
 - 4.一切無我只有緣，中道一路通涅槃。
- 讚念長老

【說明】

惑，即煩惱，有貪、憂的兩邊。眾生由於執著善惡而做出愚癡的行為。

▲【白話】

- 1.心要保持在中道，不要糾結於貪憂兩種極端的煩惱。
 - 2.不執著善也不執著惡，因為兩者都會導致愚癡的行為，所以兩者都須棄捨。
 - 3.即使是善也是無常、為苦所迫、無我，也會造成苦難。
 - 4.一切無我，只有現象或眾緣（條件）。只有中道將導致涅槃。
- 讚念長老

▲“1.Keep the mind in the Middle Way, not to get entangled in the Two Extremes of Defilements: Abhijja or Domanassa.

2.Attach to neither wholesomeness nor unwholesomeness since both can lead to delusion; relinquish both.

3.Even wholesomeness is subject to impermanence, dissatisfaction, and non-self thus can create suffering.

4.There is no self, only phenomena or conditioning.

Only the Middle Way will lead to Nibbana.”

——Luang Por Jamnian

【讚念長老法句】2

▲【偈頌】

渴愛滅盡時，痛苦就滅盡。

取蘊滅盡時，痛苦就滅盡。

如是名涅槃。

——讚念長老

【說明】

苦，有心苦和身苦。渴愛滅盡，則心苦滅，成為阿羅漢，此時是有餘涅槃。阿羅漢於臨終時五取蘊滅盡，身苦亦滅，此時是無餘涅槃。

▲【白話】

何時渴愛滅盡了，痛苦就滅盡了。何時取蘊滅盡了，痛苦就滅盡了。這就稱作涅槃。

——讚念長老

▲ “Whenever craving is extinguished, suffering is extinguished.
Whenever clinging to the aggregates is extinguished, suffering is extinguished.

This is called Nibbana.”

——Luang Por Jamnian

【讚念長老法句】3

▲【偈頌】

心從念頭離，依次五步驟：
知見和修習，棄捨與解脫。
——讚念長老

【說明】

- (1) 內觀禪修時要能分離五蘊。念頭或心理現象，泛指受、想、行蘊。心從念頭分離，表示心不捲入念頭的世界中。
- (2) 五步驟是：知道、見到、修習、棄捨和解脫。1.知道是指，以思考理解念頭；2.見到是直接體驗或覺察到心中生起的念頭；3.修習是一再練習去覺知念頭；4.棄捨，指開始看清念頭的實相而放下念頭；5.解脫是已經放下念頭而不再捲入念頭的世界中。

▲【白話】

修行者將心從所有心理現象（念頭或法處）中脫離出來的步驟是：知道、見到、修習、棄捨和解脫。
——讚念長老

▲ “The steps leading to liberation of the mind from all mental phenomena are:

knowing or understanding, experiencing or “seeing”, developing or practicing, relinquishing, and liberating.”

——Luang Por Jarnian

【讚念長老法句】4

▲【偈頌】

正念正定和智慧，
三者合一審察法。
——讚念長老

【說明】

- (1) 內觀禪修就是依次培養正念、正定和智慧，最後三者合一審察法時，才可證悟到法的實相（無常、苦、無我、空性）。
- (2) 法，主要是指身心現象。

▲【白話】

當審察法時，要將以下三種心理的品質統一起來：正念、正定和智慧。
——讚念長老

▲ “Unify these three mental qualities: Sati (mindfulness), Samadhi (concentration), and Pañña (wisdom), when contemplating the Dhamma.”

——Luang Por Jamnian

【讚念長老法句】5

▲【偈頌】

- 1.注意端坐聽法時，內心不起貪瞋痴，它們正在休眠中。
- 2.不可愛境一出現，頓時心中煩惱起，恰似擊鼓就出聲。

——讚念長老

【說明】

- (1) 凡夫全未斷煩惱；煩惱有時現行，有時隱藏在「有分心」中。
- (2) 內觀禪修時，不是去壓抑煩惱，也不是讓煩惱不斷造作；而是煩惱一生起，立刻隨著覺知，因而煩惱不再造作，如是處在中道。

▲【白話】

- 1.注意當你正坐著聽法時，心中沒有貪、瞋、痴，它們正處在休眠狀態。
- 2.但是一有不可愛的對象出現時，我們就可看到一種或多種負面情緒在心中生起。如同一面鼓，一被擊打就發出聲音。

——讚念長老

- ▲“1.Notice as you are sitting and listening to the Dhamma talk, that there is no greed, hatred, or delusion in the mind. They are dormant.
- 2.But as soon as something unpleasant occurs, then we may see one or more of these qualities arise in the mind. It is like a drum which can make sound only when beaten.”

——Luang Por Jambian

【讚念長老法句】6

▲【偈頌】

行善只為波羅蜜，
回報不在考量內。
——讚念長老

【說明】

南傳十波羅蜜：布施、持戒、安忍、精進、般若、出離、真諦、決意、慈、平捨。北傳是布施、持戒、安忍、精進、靜慮、般若、方便、願、力、智。行善而不考量回報，便是「無相行善」。

▲【白話】

盡力行善只為了波羅蜜，而不期待回報。
——讚念長老

▲Do your best wholesome deeds just for the Perfection, not expecting things in return.

——Luang Por Jamnian

【讚念長老法句】7

▲【偈頌】

審察痛苦認真修，
導致快樂自然來。
——讚念長老

【說明】

- (1) 直接認真地面對痛苦，才能解決痛苦，才能得到快樂。
- (2) 五取蘊就是苦諦。眾生的身和心就是苦諦，因為是在業和煩惱的控制下而不能自在。
- (3) 滅苦要從因來滅。苦諦的因是集諦或三愛（欲愛、有愛、無有愛）。滅除三愛後，就獲得體證涅槃的出世樂。
- (4) 修習內觀或四念住就是培養八聖道或道諦，目的在於滅除三愛。滅除三愛後，就證得滅諦或涅槃。

▲【白話】

審察痛苦，認真修行，將會導致快樂。
——讚念長老

▲The keen practice of contemplating on suffering will lead to happiness.

——Luang Por Jamnian

【讚念長老法句】8

▲【偈頌】

- 1.佛性即是純識界，能夠照見諸事物，如實面目而無執。
- 2.佛陀即是覺醒者，同時也是喜悅者。

——讚念長老

【說明】

- (1) 六界是地界、水界、火界、風界、空界、識界，是構成眾生的基本元素。其中識界，即是知元素。
- (2) 泰國慣用「**Buddha Buddho**」二詞，其意義相當於「佛性、佛陀」。
- (3) 佛性即是識界，又稱作識智、純粹的識等。
- (4) 眾生都有識界，所以說「眾生都有佛性。」

▲【白話】

- 1.佛性是純粹的識界（知元素），具有能力看清一切事物（諸法）的如實面目，而沒有任何的執著或執取。
- 2.佛陀是覺醒和喜悅者。

——讚念長老

▲ “1.Buddha is the pure knowing element, the ability to see things the way they really are without any attachment or clinging.

2.Buddho is the one who is awakened and blissful.”

——Luang Por Jamnian

【讚念長老法句】9

▲【偈頌】

- 1.實有識智及意法，能從不善辨別善。
- 2.明知苦是不可取，偏偏仍然住於苦，不住空明清淨中。
- 3.不僅承受自己苦，到處收集別人苦，讓心攜帶更多苦。
- 4.識智不但不分離，與心糾纏造成苦。當住空明與清淨，作為歸依不受苦。
- 5.檢視苦因和苦果，深入審察並體會，無明使人陷苦海，並且阻人見真諦。

——讚念長老

【說明】

- (1)「識智」是清淨的識，又稱知元素、識界。意法是能辨別善惡的心。胸口處的「心」，是煩惱等法的儲存處。
- (2)「識智」與「心」分離才能不被煩惱所染污。

▲【白話】

- 1.事實是，我們都擁有純粹的知元素（識智），以及有能力從不善辨別出善的「意法」。
- 2.我們知道苦是不可取的，但是我們仍然住在痛苦中，而不是住在空、明覺、清淨中。
- 3.我們不僅承受自己的苦，還到處帶著別人的苦，讓「心」攜帶更多的苦。
- 4.不但不是分離，我們讓知元素（識智）與「心」糾纏在一起，因而造成了苦。我們應該住於空、明覺、清淨，把它們當作我們的歸依處，那麼我們就不會受苦。
- 5.要檢視苦的原因和結果。深入審察，直到我們能夠體會到，無明或無知使我們受苦而陷入泥淖，並阻止我們看到究竟的真諦。

——讚念長老

- ▲“1.The truth is that we all possess the pure knowing element as well as the Mano Dhamma with its ability to discern wholesomeness from unwholesomeness.
- 2.We know that suffering is not desirable, but we still abide in suffering,

instead of abiding in voidness, clarity, and purity.

3. Not only do we carry our own suffering, but we also go around carrying other people's suffering and let the citta bring in more suffering.

4. Rather than separating, we allow the knowing element to get entangled with the citta, hence creating suffering. We should abide in voidness, clarity, and purity and take them as our refuge, then we will not suffer.

5. Investigate the cause and effect of suffering. Contemplate deeply until we are able to realize that it is Avijja or ignorance that keeps us bogged down by suffering, by preventing us from seeing the ultimate truth."

—Luang Por Jamnian

【讚念長老法句】10

▲【偈頌】

1. 追隨佛陀此知者，醒者悟者及喜者；歸依法滅欲愛，滅除抓取與執著。
2. 不依不善起惡行，投生痛苦諸惡趣：欲貪燃起瞋痴火，導致受苦於地獄；
3. 憂傷源於妒嫉他，導致投生餓鬼界；干擾他人或暴力，導致投生修羅界。
4. 修習識智見生法，親證各法生與滅，直到自心能放下，破除無盡之輪迴。

——讚念長老

【說明】

輪迴中，投生地獄、餓鬼、阿修羅等惡趣的眾生都是由於以往惡行的果報。要依佛陀和正法，修習「識智」（清淨的識），體會「凡是生法，都是滅法」，證得初果聖者，就不會再投生惡趣了。

▲【白話】

1. 跟隨佛陀，他是知者、醒者、覺悟者和喜悅者；經由歸依法，導致滅除欲愛、抓取和執著。
2. 不要歸依任何引生惡行的不善，（惡行）會導致投生到充滿痛苦的惡趣。要理解到，根植於欲貪或貪心的怒火和痴火，會導致在地獄界受苦。
3. 根植於妒嫉的憂傷，無論是對他人或對自己，都會導致投生在悲慘的餓鬼界。干擾或利用他人，或暴力滋事，會導致投生在阿修羅界。
4. 修習識智，使其洞見任何正在生起的法，並親證各自的生起和滅去，直到自心能夠放下，破除這無盡的輪迴。

——讚念長老

▲ “1. Follow the Buddha: the one who knows, who is awakened, enlightened, and blissful, by taking refuge in the Dhamma which will lead to the decrease of sensual desires, clinging and attachment.

2. Do not take refuge in any unwholesomeness which may lead to unskillful actions which cause rebirth in the lower realms full of

suffering. Understand that the fire of anger and delusion rooted in sexual desire or lust causes one to suffer in a hell realm.

3. Grief which is rooted in jealousy, either toward others or toward oneself, results in being born in the mourning-hungry-ghost realm. Disturbing or taking advantage of others, or running rampage, results in being born in a demon realm.

4. Cultivate the development of ñāṇa so it can penetrate deeply into any arising Dhamma and witness its independent arising and ceasing until the mind can let go, breaking the endless cycles of rebirth.”

——Luang Por Jamnian

【讚念長老法句】 11

▲【偈頌】

1. 培養正念住當下，運用識智辨別苦，理解嚐受棄捨苦，而不糾纏於痛苦。
2. 任何時地和場合，不將痛苦執為我。識界與苦須分隔，捆在一起嚷說苦。
3. 色受想行不知苦，識界能知四蘊苦，本身非苦無有苦，四蘊不識各自苦。心住識界不再苦。

——讚念長老

【說明】

- (1) 識智（純粹的知）＝識界（知元素）＝純粹的識。
- (2) 離苦有其次第：先辨別苦、理解苦、嚐受苦、棄捨苦，最後解脫苦。
- (3) 內觀行者培養大正念後，能區分五蘊，並看清五蘊有各自的功能。
- (4) 將識界或識智分離出來後，才能不受煩惱所染污。
- (5) 此處四蘊＝色、受、想、行。這四蘊本身都沒有認知的功能，因而不知本身是苦。

▲【白話】

1. 培養你的正念，安住於當下。運用識智（純粹的知）來辨別痛苦、理解痛苦、嚐受痛苦和棄捨痛苦，但是不要糾結於痛苦。
2. 在任何時間、任何地點和任何場合，不要將任何痛苦視為或執取為「我」。將識界（知元素）與痛苦分隔開來，不要捆綁在一起，而後說你在受苦。
3. 色、受、想和行等四蘊，不能認知各自的痛苦。而識是一個識界（知元素），可以認知其他四蘊的痛苦，但它本身並不是苦，在識界中沒有苦，而四蘊不能認識各自的痛苦。因此，何時我們的心安住於識界，將不再受苦。

——讚念長老

▲“1. Cultivate your mindfulness and stay with the present. Use ñāṇa (pure knowing) to identify, understand, experience, and relinquish

suffering, but not to entangle with it.

2. Do not identify or take ownership of any suffering as self at any time, anywhere, and on any occasion. Separate the knowing element from suffering. Do not bundle them together, and then claim that you are suffering.

3. The aggregates, namely form (rupa), feeling (vedana), perception/memory (sañña), and mental fabrication (saṅkhāra) do not recognize their own suffering. While viññāṇa, also a knowing element, can cognize suffering of the other four aggregates, itself is not suffering. There is no suffering in the knowing element, whereas the aggregates do not know their own suffering. Thus, our mind will no longer suffer when abiding in the knowing element.”

—Luang Por Jamnian

【讚念長老法句】12

▲【偈頌】

- 1.何時心中感不滿，或因感受起焦躁，知是自然而放下。
- 2.念與擇法支，審察現象生：唯見此痛生，此是不適生，此是苦惱生，此是不喜生，此是喜滅去。無物可執取。
- 3.深察至體認：疼是受與蘊，只須順自然。保持大正念，審察無常性：生滅再生起；知其不受控，是身之蘊界。
- 4.審察諸內受：樂苦或喜受，憂受或捨受，當住空性中。

——讚念長老

【說明】

運用念覺支與擇法覺支，審察心中各種感受，來來去去，像客人一樣，只是一自然現象，不再執取為我或我的，這就是內觀的修習。

▲【白話】

- 1.何時心中感到不滿，或由於感受而引起焦躁時，要知道這是一種自然現象，然後放下。
- 2.審察生起的現象時，要運用念覺支與擇法覺支，看到這只是痛的生起；這是不舒適的生起；這是苦的生起；這是不喜悅的生起；這是喜悅的滅去。沒有什麼可以執取的。
- 3.深入審察，直到體認疼痛只是感受、一種蘊（聚集），讓它順其自然。要保持堅定不移的正念，審察無常的本質：生起、滅去，然後重新生起。了知這是我們無法控制的；這是身體的蘊和界（元素）的本質。
- 4.要審察內在的感受：樂受、苦受、喜受、憂受或捨受，同時安住於空性中。

——讚念長老

- ▲ “1. Whenever the citta experiences dissatisfaction or develops restlessness from arising vedana, one needs to realize that this is a natural phenomenon and to let go.
2. Apply Sati-sambojjhanga (mindfulness) together with Dhammavicaya (investigation of Dhamma) when investigating the arising phenomenon; seeing that this is just pain arising; this is discomfort arising; this is

suffering arising; this is unpleasantness arising; and this is pleasantness ceasing. There is nothing for one to hold on to.

3. Contemplate deeply until having a realization that pain is just vedana, an aggregate, and let it be on its own course. Keep your mindfulness steadfast while contemplating the nature of impermanence: arising, ceasing then re-arising. Understand that this is beyond our control; it is the nature of the aggregates and elements of the body.

4. Contemplate in internal vedana (mental feeling): happy or content, unhappy or discontent, pleasant, unpleasant or equanimous, while abiding in voidness.”

—Luang Por Jamnian

【讚念長老法句】13

▲【偈頌】

1. 保持心住空，明淨和喜樂。
2. 出世喜和樂，存在過生活，不陷塵垢中；能量可助己，盡責不疲憊。
3. 進入涅槃前，放下喜和樂；如是解脫識，安住空明淨。

——讚念長老

【說明】

- (1) 內觀行者有五法可以體驗：空性、明覺、清淨、喜悅和快樂。出世的喜和樂，是不執著喜和樂為「我」或「我的」。
- (2) 能量，指喜和樂的能量。行者在喜和樂的能量的幫助下，可以負起艱巨的責任而不感疲憊。進入無餘涅槃時，受蘊自然減去，所以放下喜和樂。解脫識，是從煩惱解脫出來的識，是純粹的識。

▲【白話】

1. 保持你的心住於空性中，具有明覺、清淨、喜悅和快樂。
2. 帶著一種出世的喜悅和快樂來支援我們的存在，過我們的生活，而不被我們的日常塵垢所困擾。運用這種生起的（喜樂）能量，幫助你盡責任而不感疲憊。
3. 在進入涅槃前，你必須放下喜和樂，因而解脫的識安住於空性、明覺與清淨中。

——讚念長老

- ▲“1. Keep your mind abiding in the voidness that is endowed with clarity, purity, bliss, and happiness.
2. Bring in the supra-mundane state of joy and happiness to support our beings, live our lives, and not feel caught up by our daily grimes. Use the arising energy to help carry on your duties without feeling exhausted.
3. Before entering Nibbana, one must let go of the bliss and happiness resulting in the liberated viññāṇa abiding in the voidness, clarity, and purity.”

——Luang Por Jamnian

【讚念長老法句】14

▲【偈頌】：慈心四法

1. 自他勿傷心。
 2. 自他勿失望。
 3. 自他勿生氣。
 4. 自他勿惡意。
- 讚念長老

【說明】

- (1) 讚念長老七八歲開始就奉行這四句偈，稱作「慈心四法」，從此走上菩薩道。
- (2) 人若傷心（自卑）、失望、生氣、惡意（鬥氣），則不足以成為菩薩行者。
- (3) 傷心（自卑）使內心無力，失望是心的萎縮。傷心（自卑）和失望，使心消極退縮，故要免除這種心態。
- (4) 生氣是上火的心，惡意（鬥氣）是故意惹事。生氣和惡意（鬥氣）使心積極破壞，故要戒除這種心態。

▲【白話】

1. 不要住於受傷的感覺。
 2. 不要對自己或他人失望。
 3. 不要對自己或他人生氣。
 4. 不要對自己或他人惡意傷害。
- 讚念長老

▲1. Don't dwell on hurt feelings.

2. Don't be disappointed in yourself or others.

3. Don't be angry with yourself or others.

4. Don't hurt yourself or others with spite or ill-will.

——Luang Por Jarnian

◎慈心四法和清淨五法，合稱九吉祥法（Nine Auspicious conducts）。

【讚念長老法句】15

▲【偈頌】：清淨五法

1. 不接收惡法，2. 不給予惡法。
3. 只接收善法，4. 只給予善法。
5. 淨心如白布。

——讚念長老

【說明】

- (1) 讚念長老八歲開始就奉行這五句偈，稱作「清淨五法」，是傳自一位頭陀行者。惡法包含惡的身、語、意（如生氣、罵人、打人）。善法包含善的身、語、意（如慈心、布施）。
- (2) 淨心如白布，這是重要的內觀：心上只要有一點髒（例如生了氣），就立刻清洗（將這負面心理去除，並決意不再犯錯），因而心立刻回復清淨。所以每天一早開始，內心都是潔淨如白布。
- (3) 一般人每天累積一點心垢而不清理，累積久了就不易清理，而且認為既然已經髒了，再加點髒也無所謂，因而養成了惡習。
- (4) 不接收惡法，不給予惡法，相當於「諸惡莫作」。
- (5) 只接收善法，只給予善法，相當於「眾善奉行」。
- (6) 淨心如白布，相當於「自淨其意」。
- (7) 「清淨五法」比「諸佛通偈」較為平白通俗，小孩子較易了解。

▲【白話】

1. 不接受負面的東西。2. 不給予負面的東西。
3. 只接受正面的東西。4. 只給予正面的東西。
5. 維持心的純淨像白布一樣。

——讚念長老

▲1. Don't take in negativity.

2. Don't share negativity.

3. Take in only the positives.

4. Share only the positives.

5. Keep your mind pure like a white cloth.

——Luang Por Jamnian

◎英文資料來源

讚念長老的偈頌主要摘錄自蘇丁·塞萊先生（Mr. Suthin Saelai）編集的《中道實踐》（Practicing the Middle Way），安迪女居士（Dujruedee Vongthongsri）從泰語翻譯成英語，由泰國叻武里府考佬寺的董事會和僧眾於 2014 年出版；並參考 Sukanya Kanthawatana 醫師編寫的英文版《涅槃之道》中的長老偈頌，2020 年修訂第二版。

