

讚念長老生活偈的要義

偈頌：讚念長老

譯註：林崇安教授

內觀教育禪林倡印
內觀教育基金會新版

譯註序

2009 年泰國內觀大師讚念長老首次來台灣弘法，就結了不解之緣，其後年年受邀來台，於北、中、南各處教導內觀禪法，廣結善緣。

讚念長老的早期弟子蘇丁·塞萊先生 (Mr. Suthin Saelai) 曾編印名為《中道實踐》的小冊子，將長老的「金句」配上長老歷年的法照出版。

2020 年，長老的女弟子淑醫師 (Sukanya Kanthawatana) 依據長老的內觀開示，編寫出泰英合本第二版的《涅槃之道》 (The Path Toward Nibbana) 一書，書中除了引用《中道實踐》的金句外還有一些長的金句。

今將長老上述所有金句集中，譯成中文偈頌，依據內容的難易，分成三篇：1.《讚念長老·生活偈》有 21 偈頌，2.《讚念長老·法句偈》有 21 偈頌，3.《讚念長老·內觀偈》有 30 偈頌，接著解說其中佛法的要義，分別編成三冊與大眾結緣。本書是第一冊。文中若有錯處，敬請閱者告知，將隨時改正。

願正法久住！

林崇安 2020.07
內觀教育基金會

目錄

譯註序	2
讚念長老生平紀要	4
讚念長老生活偈的要義	
第 1 偈	7
第 5 偈	11
第 10 偈.....	16
第 15 偈.....	21
第 20 偈.....	26
關於譯註者	28

讚念長老生平紀要

林崇安

讚念長老的全稱是阿姜讚念·錫拉寫陀（Phra Ajahn Jamnian Seelaseththo），年紀大時被稱為隆波讚念（Luang Por Jamnian）或隆布讚念，意為讚念長老。

以下列出讚念長老的生平摘要。

（年齡採西式算法，有時有一年的出入）

1936 年 5 月 1 日，讚念長老出生於泰國南部洛坤省的鄉村。

a.祖父「楊達·恰克拉」，尼泊爾的婆羅門占星家。

b.祖母「澎」來自泰國占星家的家庭。

父親「佩」是泰國鄉下的傳統治療師和禪修者。

c.外祖父「毅」，來自中國海南島佛教禪宗行者，修習慈心。

d.外祖母「普林」，寮國基督徒。

母親「縫」是禪修者。

因此，讚念繼承了 4 種族：尼泊爾、泰國、中國和寮國（老撾）。

父親「佩」和母親「縫」，有七個孩子：

第一個兒子名 Manee（1930）。第二個女兒叫 Jumrad。

第三個女兒叫 Preaw。第四個兒子名 Jumnong（1934）。

第五個兒子名讚念（1936），後為甲米省老虎洞寺住持。

第六個女兒叫 Jumnun。第七個兒子出生十四日後夭折。

1941（5 歲）小讚念在父母嚴格的心靈訓練下，有了一次初禪的體驗，從此開始探索心靈的世界。

1942（6 歲），4 月母親生下男嬰後不幸往生，父親深受刺激因而精神狀況時好時壞。小讚念勸父親娶繼母「惜」來幫忙家事，自己向繼母學寫泰文和算數，並從「惜」的父親「翁爺爺」學慈心咒。開始從父親學習唱誦佛偈。

1944（8 歲），從一位頭陀行者學到提升心靈和生活的「清淨五法」；從笛趣居士（Tid Chu）學到「慈心四法」，並發誓終生奉行。從父親學習星曆、家傳療法、薩滿驅鬼等，小讚念八歲已在家鄉很有名氣，其後以漁業、護財維持三戶家庭的生活。開始自往寺院背讀巴利三藏，先到波隆踏寺後到納里巴地寺自學。

- 1946 (10 歲)**，不再捕鱷魚去賣，對科學等感興趣。十七歲被海蛇咬傷。十八歲被小猴傷指。
- 1957 (21 歲) 7 月 2 日**，父親往生不久，阿姜讚念於家鄉的納里巴地寺出家，出家第一年通過第一級納壇考試。於寺旁墳場苦修七年，期間從泰國和緬甸的禪師們學習多種禪修法門，有五位是法師。
- 1964 (28 歲)**，阿姜讚念到洛坤省拖國寺內的猜納寺，參加阿姜達摩答羅大師的禪修營得到突破，接著大師指派阿姜讚念於猜納寺指導內觀禪修。
- 1965 (29 歲)**，於猜納寺繼續指導內觀，阿姜讚念開始實行不倒單。此時南部素叻省有內戰。
- 1966 (30 歲)**，阿姜讚念從隆波開 (1876-1970) 學習菩薩加持法，年底從猜納寺移居素叻省的香味寺 (素科塔瓦寺) 去化解內戰。
- 1967 (31 歲)**，阿姜讚念一方面指導內觀，一方面化解內戰的衝突。有時去見佛使比丘 (1906-1993)。以上用了三年時間，使該地反抗軍和支持者二萬人接受招安。
- 1968 (32 歲)** 阿姜讚念參訪 50 歲的阿姜查 (1918-1992)，相處三天二夜。阿姜查要阿姜讚念繼續化解南部其他的反抗軍和支持者約三十萬人，因而阿姜讚念立刻回香味寺，繼續化解內戰問題。
- 1969 (33 歲)**，阿姜讚念開始於兩安居後到泰國邊地行腳。
- 1971 (35 歲)**，阿姜讚念開始增重，使自己看起來不像小沙彌。
- 1972 (36 歲)**，傑克·康菲爾德由佛使比丘介紹來採訪香味寺的阿姜讚念，傑克接著去緬甸，他後來出書《當代南傳佛教大師》，介紹了泰緬十二位內觀大師，包含阿姜讚念。
- 1975 (39 歲)** 阿姜讚念配合政府的招安政策，共用近十年 (1966-1975) 的時間化解了內戰問題。5 月 25 日阿姜讚念與五十三名比丘、五十六名尼師從香味寺移到南部甲米省蓋建老虎洞寺內觀禪修中心，並感化當地回教居民。
- 1976 (40 歲)** 5 月阿姜讚念開始建造老虎洞寺的階梯。10 月首次出國到馬來西亞處理山難事件。22 日與大寶法王 (1924-1981) 在怡保·光熾岩相見。此後長老每年應邀來馬來西亞弘法。開始身掛六十公斤吉祥物等。
- 1978 (42 歲)** 應邀去吉隆坡弘法並處理超市亡魂事件。
- 1988 (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。

- 1994（58 歲）**七月 11 日首次經過美國加州海灣地區禪修中心（傑克邀請），短暫開示一天後飛回泰國。
- 1995（59 歲）**七月起到 **2007（71 歲）**之間，傑克·康菲爾德每年邀請讚念長老往美國加州指導一整天的系列內觀課程。**1995 到 2003**之間，長老也去丹麥哥本哈根、瑞典、瑞士、荷蘭、德國、法國等地結緣。
- 1996（60 歲）**讚念長老改為身掛三十公斤吉祥物等。
- 2005（69 歲）**讚念長老去印度那爛陀寺，加持大弟子阿姜維通（**Ajahn Withoon Putamee**）建造通往黑佛像的道路。
- 2006（70 歲）**1 月讚念長老加持印度那爛陀寺供奉的黑佛像。7 月於南加州禪修營遇見阿姜露絲（**Ruth Denison,1922 -2015**）。
- 2009（73 歲）**首次來台灣教導內觀及菩薩道，此後長老每年應邀來台弘法。
- 2010（74 歲）**移居曼谷西方叻丕省考佬寺，開始於泰國中部及近區傳授內觀。
- 2012（76 歲）**12 月於印度菩提樹下開示（於 **2013** 出英譯本）。
- 2014（78 歲）**11 月中文本菩提樹下的開示出版。12 月於印度菩提樹下唱誦除障。
- 2015（79 歲）**12 月於印度菩提樹下開示（於 **2016** 出英譯本）。
- 2016（80 歲）**《充滿慈愛》英文本出版。《佛陀的兒子》中譯本出版。10 月至俄羅斯傳法。
- 2018（82 歲）**《涅槃之道》英泰本初版出版。六月於台灣內觀教育禪林指導十一次一日禪，言及明年不來台。十月起於泰國養病。
- 2020（84 歲）**五月於馬來西亞傳法。《涅槃之道》、《內觀之道》中譯本出版，以及讚念長老口述生平以及生活金句等書的中譯本陸續出版。

◎讚念長老今日仍隨緣於世界各地行菩薩道並指導內觀。

讚念長老生活偈的要義

林崇安教授譯註

【讚念長老生活偈】1

▲【偈頌】

東西損失了，不要更損失。

已經損失了，不再損失心。

損失拋在後，而非你的心。

——讚念長老

【解說】

- 1.身外的東西（包含情人、財產）損失了，這損失是有限的。內心一直掛念著損失而悲傷不已，則是更大的損失。有的人甚至動怒，這對心更是擴大了傷害和損失。
- 2.損失已成過去，若一直想著損失，就是把心遺留在過去，當下已經不是一個活生生的人，顯然將耽誤了眼前的正事和責任。

▲ When you lose something, do not magnify your loss.

Having lost it, do not let your heart be lost.

Leave the loss behind, not your heart.

——Luang Por Jamnian

【讚念長老生活偈】2

▲【偈頌】

勿觀他人瞋，

當觀自己恚。

——讚念長老

【解說】

- 1.一般人只往外觀，只看別人生氣的諸多缺點；應反觀自己的生氣，進而看清自己潛藏的缺點，其實別人的生氣，大都與自己的缺點有關。
- 2.他人對自己生氣，對自己而言，這是挖掘自己缺點的最好時機。
- 3.能夠面對自己的缺點，生命的品質才有可能改善。
- 4.佛陀說：「心瞋時，了知：『心瞋。』心離瞋時，了知：『心離瞋。』」這便是內觀的心念住法門。只要瞋心一起立刻覺察，久了瞋的威力減弱，同時正念提升，再觀照下去，最終看到瞋是無常、苦、無我，從而放下我執，走向自在之路。

▲ Do not look at other people's anger.

Look at your own anger.

——Luang Por Jamnian

【讚念長老生活偈】 3

▲【偈頌】

內外常變動，眾生受撞擊；

不能煞住心，眾生受諸苦。

——讚念長老

【解說】

- 1.內外是指身心現象和環境。此處有三種苦：身苦、心苦和環境苦。
- 2.眾生在內外的對境的變動下，因為不能止息心的隨境跑動而受苦：順境則起貪心，逆境則起瞋心，結果成為對境的奴隸。
- 3.內觀的訓練，是要達成面對各色各樣的撞擊時，能夠「煞住心」，也就是心不被貪瞋所拉動，就如敦煌本《六祖壇經》中惠能所說的：「外能善分別諸法相，內於第一義而不動。」這需要在生活中不斷地培養正念正知。

▲ All living beings are bombarded by constant change,
internally and externally.

All living beings suffer because they cannot stop the mind.

——Luang Por Jamnian

【讚念長老生活偈】4

▲【偈頌】

修復古物無比難，
拔除我慢無比難，
棄捨我見無比難，
難行能行最困難。

——讚念長老

【解說】

- 1.對物質言，修復古物的殘缺部分是無比的困難。
- 2.對聖賢言，雖已破除了自我中心，但是破除心中殘留的我慢習性是無比的困難。聖賢的境界有高低，若能將潛在的我慢習性去除，就能成為內心完全清淨的阿羅漢。
- 3.對凡夫言，若能棄捨以自我為中心的見解（我見），就能成為聖賢。凡夫要清除這我見是無比的困難。一般人執著於舊情、執著於意識型態都是以我見為中心，而且是根深蒂固的。
- 4.清除這些缺陷是無比的困難，但是能夠決心去完成它：以實際行動去清除這些缺點，則是最困難的事，這稱作「難行能行」。

▲ There is no harder work than restoration work;

There is nothing harder than to uproot conceit;

There is nothing harder than to relinquish our own view;

But the hardest of all is mustering our commitment to do it.

——Luang Por Jamnian

【讚念長老生活偈】5

▲【偈頌】

跟隨你責任，

不跟你情緒，

因而沒問題。

——讚念長老

【解說】

1. 世間事，只要盡責去做就對了，但是人們卻喜歡順著情緒（**emotions**）和偏好（**preferences**）去做，並且執迷不悟。
2. 跟隨你的責任去做，這是以「意」作主。跟隨你的情緒和偏好去做，這是以「心」作主。
3. 「意」和「心」的功能不同。讚念長老說，「意」像是馴象師，「心」是野象。內觀禪修要培養馴象師的能力，這能力就是覺性（正念）。有了強的覺性來看顧，野象就不能撒野，進而可訓練去工作，發揮牠的能力，因而不再有問題。

▲ Follow your duties.

Don't follow your emotions [or preferences].

And there will be no problem.

——Luang Por Jamnian

【讚念長老生活偈】 6

▲【偈頌】

1. 他人不可能，完美如你願。
2. 你也不可能，完美如他願。
3. 甚至你不能，完美如你願！

——讚念長老

【解說】

1. 每人都是心往外看，要求別人如何如何，從不往內要求自己，因而爭執不休，徒費唇舌。
2. 為何他人不能如願？為何自己不能如願？因為一切現象都是眾多因緣條件所形成，你不可能全面掌控或主宰，這稱之為「緣起而無我」。想要主宰，就是違背大自然的真理，所以終究必不能如願。
3. 故智者知道少要求別人，多要求自己，因而幸福會一直跟著自己。

- ▲ 1.It is not possible for others to be perfect,
in all the ways that you wish them to be.
- 2.It is not possible for you to be perfect
in all the ways that others would wish you to be.
- 3.You are not even perfect in all of the ways that you wish
yourself to be!

——Luang Por Jamnian

【讚念長老生活偈】7

▲【偈頌】

尋挖礦物相當難。

自心煩惱不難尋，

決意挖除真正難。

——讚念長老

【解說】

- 1.寶礦是物質，埋在地下不好找。煩惱是心理現象，尋找自己心中的煩惱則不難，只要低頭就可以在心中找到。困難在於，你是否真正決意去挖除它們！
- 2.開挖寶礦成功，就成為富有的人。把心中的煩惱挖走，就成為世上最快樂的人。人們有意積極開挖寶礦，卻沒有意願把心中的煩惱挖除。前者出於貪心，後者則是把貪心拔除，方向相反。
- 3.由於無知，凡夫一直保留著壞脾氣、壞習性，當作寶貝。聖者之成為聖者，是因為有決心把這些貪瞋痴的壞習性挖除乾淨。

▲ Mining for materials is rather difficult.

Finding your own defilements is not.

The difficulty lies in whether you are willing to let them go.

——Luang Por Jamnian

【讚念長老生活偈】8

▲【偈頌】

傷害他人者，瞋火先燒己。

如同一炸彈，炸己後毀他。

——讚念長老

【解說】

「一把無明火，燒盡功德林」，可以有不同角度的理解：

- 1.發一次脾氣，就把多日修持的功德，一把火燒光了。
- 2.對別人言：你發一次脾氣，就把對你以往許多的好印象都燒光了。
- 3.人的不良嗜好（無明火）增大後，他的善良（功德林）就開始不見了。
- 4.從因果言，功德林是已播下善的種子，無明火是播下惡的種子。惡的種子將阻礙或拖延善的種子的成熟，而不是將善的種子就滅掉了。

▲ Those who harm others

Have already been harmed

By their own ill-will, agitating their own minds.

Like how an exploding bomb

Destroys itself

Before destroying others.

——Luang Por Jamnian

【讚念長老生活偈】9

▲【偈頌】

若不能為善，至少不為惡。

若不能清理，至少不弄亂。

——讚念長老

【解說】

- 1.不為惡，是生活的底線，也是投生善趣的基礎。
- 2.如何不為惡？要培養覺性，只要貪火一起，立刻覺知，就不會去造貪業。只要瞋火一起，立刻覺知，就不會去造瞋業。
- 3.如何能行善？要培養四無量心：慈心、悲心、隨喜，同時要配合平捨之心。

▲ If you cannot do good, do not do evil [or ill].

If you cannot clean up, do not make a mess.

——Luang Por Jamnian

【讚念長老生活偈】 10

▲【偈頌】

色身不騙人，花朵不騙人。

欺騙的根源，來自心錯覺。

——讚念長老

【解說】

1.為何色身不騙人？為何花朵不騙人？

因為色身和花朵是物質現象，一直在顯現生滅的無常以及不能掌控的無我性質。這是大自然在展示真理，沒有矯飾，沒有騙人。

2.但是我們心中的錯覺或無明，一直戴著有色眼鏡在欺騙自己，使我們生起顛倒想，只看到色身是誘人的、花朵是美麗的，還想永久擁有它。一旦不能如願（變老了、凋零了），就生起了痛苦。

▲ Bodies don't deceive.

Flowers don't delude.

It is the illusion inside the mind
that is the source of delusion.

——Luang Por Jamnian

【讚念長老生活偈】 11

▲【偈頌】

無法讓己身不變，
無法讓己心不思，
如何讓他如己願？
——讚念長老

【解說】

- 1.身心的不斷變化，這是「諸行無常」的真理。
- 2.自己都不能控制自己的身心，那麼想去控制他人更是不可能，這是「諸法無我」的真理。想掌控就是「我執」的強烈表現，越不能達成就越失望。
- 3.他人表現得如你所期待時，只是內外眾多因緣的具足而呈現，並不是因為你的掌控而達成。

▲ You cannot keep your own body from changing.

You cannot keep your own mind from thinking.

So how can you expect to make anyone else behave as you wish?

——Luang Por Jamnian

【讚念長老生活偈】12

▲【偈頌】

粗糙情緒應放下，

他人問題勿挑起。

——讚念長老

【解說】

- 1.粗糙情緒就是貪、瞋、癡的現行。一般人常常不管好自己的情緒，就只想去管別人，去挑起問題，增長別人的煩惱，同時也增強自己的粗糙情緒。
- 2.別人的問題，來自別人的因果，自己沒能力時，不應以情緒介入，否則問題變得更複雜。
- 3.挑起問題，就捲入問題，無謂的口舌就產生了。
- 4.約束自己，放下別人，也是一種慈心的開始。

▲ Let go of coarse emotions.

Don't pick up other people's problems.

——Luang Por Jamnian

【讚念長老生活偈】 13

▲【偈頌】

不論什麼人事物，
心勿捲入問題中。

——讚念長老

【解說】

- 1.人是自己和別人。事是一般生活對象。物是包含天災等自然現象。心，指胸口生起的情緒。
- 2.所謂問題，主要是指事情的結果。一般人面對問題時，常常以情緒相互指責，這便是捲入問題。心捲入問題時，以情緒來處理，毫無理性，因而解決不了問題。
- 3.所有的問題，都有前後的因果關係，要將注意力放在因上，做好提防，才不會出現問題。已經出現問題時，只有先接受事實，接著以理性去善後。
- 4.菩薩處事時，於因上小心謹慎，稱作「菩薩畏因」。眾生於因上不小心，等到出了問題，惡果來了，才起恐慌，所以說「眾生畏果」。

▲ Do not let the mind dwell on problems:

Whether of people, objects or nature.

【讚念長老生活偈】 14

▲【偈頌】

巨響無煩躁，煩躁在你心。

自心不捲入，無物能煩心。

——讚念長老

【解說】

- 1.巨響（粗暴的聲音）不會讓它自己煩躁，但是一般人耳朵一接觸到巨響，立刻就由這「耳觸」生起「苦受」，接著生起「無有愛」（微小的不喜歡），進一步發展成「煩躁」（大的不喜歡）。這種過程是緣起的「觸緣受，受緣愛（從小增大）」。巨響只是單純的物理現象。人聽到聲音後生起「煩躁」，這表示自心已捲入了，因為心隨外境而轉。
- 2.如何自心不捲入？這取決於覺性的強度：
 - a.我們在「耳觸」時，以強大覺性如實照見「耳觸」，放下而不捲入，就不生起後面的「苦受」。
 - b.我們在「耳觸」後生起苦受時，以大覺性如實照見「苦受」，放下而不捲入，就不生起後面的「無有愛」。
 - c.我們在「耳觸」後生起苦受，接著生起「無有愛」時，以覺性如實照見「無有愛」，放下而不捲入，就不生起後面的「煩躁」。所以，有了強的覺性，那麼沒有什麼東西能使心煩躁。
- 3.內觀是以培養覺性做基礎。覺性越強，越能在前階段停止內心的造作。

▲ A loud sound is not irritating in and of itself.

The irritability lies inside you.

If the mind does not engage in irritation,

Then there is nothing that can annoy the mind.

——Luang Por Jamnian

【讚念長老生活偈】 15

▲【偈頌】

你想世界是真的：
真的愛怒恨與美；
實則身衰才是真。
——讚念長老

【解說】

1. 眾人認為世界是真實的：相互追逐著外表美麗的色身，生起愛、怒、恨，也生起了顛倒想，認為愛是真實的、怒是真實的、恨是真實的、美是真實的。
2. 其實，真正衰敗的是當下這個身體：這個色身秒秒正在衰敗、正在排泄不淨的污垢，這才是真實的實相。眾人看不到真相而執著外表虛幻的美麗，因而等到色身老了、愛情消失了，就生起了種種的苦。

▲ You think that,
the world is real:
real love, real anger, real hatred, real beauty,
however, real decay is the body .
——Luang Por Jamnian

【讚念長老生活偈】 16

▲【偈頌】

勿嫉妒好人，勿阻做好事，
勿阻所應得。否則是邪見。

——讚念長老

【解說】

- 1.要瞭解因果的道理：別人的福報是別人過去作善的結果。現在行善，是現在種下善因，將來會得善果。你若嫉妒，是種下惡的種子，將來會得到惡果。你若隨喜，則是種下善的種子，將來你也會得到善果。所以不應嫉妒而要隨喜。
若羨慕福報，你也只須現在積極去行善，種下善因後將來善果不求自來。
- 2.嫉妒的特相是嫉羨他人的成就；嫉妒的現起是厭惡他人的成就。嫉妒別人的善行，這是不善心，心裡有瞋而苦楚。
- 3.隨喜的特相是隨喜他人的成就；隨喜的現起是去除厭惡他人的成就。隨喜別人的善行，這是善心，心裡有喜悅。
- 4.證得預流果成為聖者之後才能拔除嫉妒心。凡夫如何處理嫉妒心？一是用隨喜來對治，二是用「心念住」的隨觀來如實觀照。

▲ Don't envy good people.

Don't prevent good people from doing good deeds,

Nor obstruct them from receiving their due.

To do so would be wrong view.

——Luang Por Jamnian

【讚念長老生活偈】 17

▲【偈頌】

念頭所役心，實則無自由。

——讚念長老

【解說】

- 1.人們一生到這世界裡，漸漸被五欲（色聲香味觸）迷惑，看到、聽到、聞到、嚐到、觸到五欲後，心中立刻生起好壞、得失、善惡的種種念頭，一直捲在其中，變成生活在念頭的世界裡，整天胡思亂想，心變成念頭的奴役而不自知。本來心是主人，念頭是僕人，而今反過來，心被念頭所奴役而毫無自由可言。
- 2.如何歸位？念頭一起，要以覺性立刻覺知，這是內觀的訓練，訓練久了，心有覺性伴隨著，念頭就回歸僕人的身份。
- 3.六祖惠能說：「前念迷即凡，後念悟即佛。」
此處前念著境是捲到念頭世界裡（凡），後念只要以覺性看到這念頭，就從念頭世界脫離而處在覺醒的世界裡（佛）。

▲ The mind, enslaved by thoughts, lacks freedom.

——Luang Por Jamnian

【讚念長老生活偈】 18

▲【偈頌】

五欲一直襲感官，
以慧危機變轉機。
——讚念長老

【解說】

- 1.我們一直受到五欲的襲擊。五欲＝感官經驗＝色、聲、香、味、觸＝五塵。在五欲的一直襲擊下，眾生的心中生起了三愛：欲愛、有愛、無有愛，這是三種不善的煩惱，此時是危機，將生起執著而受苦。
- 2.運用智慧，感官接觸的危機可以變成轉機。感官＝眼、耳、鼻、舌、身＝五根。轉機是轉不善心為善心，此時要用「心念住」的智慧法門：每當三愛生起，要隨著知道三愛生起了，如此生起具有覺性的如實觀照的善心，因而危機變成轉機。
- 3.「心念住」的智慧法門就是內觀禪法。一般人不知觀照，結果危機不斷擴大。
- 4.六祖惠能說：「前念著境即煩惱，後念離境即菩提。」
此處前念迷於五欲而生起三愛（煩惱），後念隨觀三愛，生起覺性（菩提），並脫離了五欲的影響。

▲ We are subjected to an ongoing onslaught of sense experiences.
With wisdom, negative sense contacts can be turned into an
opportunity.

——Luang Por Jamnian

【讚念長老生活偈】 19

▲【偈頌】

1. 我們到處走，攜帶別人苦，蒐集別人苦，傳播別人苦。
2. 不要攜帶苦，不要蒐集苦，不要傳播苦。

——讚念長老

【解說】

1. 別人的隱私、是非、貪瞋痴三毒的呈現，就是別人的痛苦。人們喜歡四處走動，宣揚別人的痛苦。其實，自己也擁有相同的痛苦；而痛苦的媒介物卻是人。人們喜歡用別人的痛苦，遮蓋自己的痛苦，而不知去滅除自己的痛苦。
2. 如何滅除自己的痛苦？如何不傳播痛苦？在走動時，要觀照自己的身和心，培養出覺性、大覺性。當覺性光明一出現，是非、貪瞋痴三毒的黑暗就消逝，當下脫離痛苦的負荷。六祖惠能說：
「自心地上，覺性如來放大光明，外照六門清淨，能破六欲諸天；自性內照，三毒即除，地獄等罪一時消滅。」
3. 覺性一出現，三毒就消逝，當下脫離痛苦，這是第一階段。進一步從大覺性生起般若智慧，看清身心都是無常、無我，破除無明，完全根除三毒，這是第二階段。

▲1. We go around carrying other people's suffering,
We go around collecting other people's suffering,
And then we spread that suffering to others.

2. Don't carry around other people's suffering,
Don't collect other people's suffering,
Don't spread suffering to others.

——Luang Por Jamnian

【讚念長老生活偈】 20

▲【偈頌】

迷戀財位樂與譽，
蒙蔽汝眼看到苦。

——讚念長老

【解說】

- 1.財位，是財富、地位，代表欲界的享受。
- 2.樂與譽，是世俗的快樂與讚美，包含欲界的欲樂、色界的禪樂、無色界的不動，以及觀染的光明。
- 3.財富、地位、世俗的快樂與讚美，都是在業煩惱的控制下，屬於苦諦。
- 4.迷戀於財富、地位、世俗的快樂等是集諦，如同帶著有色眼鏡，看不到自己當下身心之苦——身苦、心苦、五取蘊苦。由於看不到苦，因而往外追逐三界內的快樂，不斷種下苦的因，導致將來承受輪迴的苦果：生、老、病、死、愁、嘆、苦、憂、惱。

▲ Attachment to wealth, status, mundane happiness, and praise,
Blocks you from seeing the suffering.

——Luang Por Jamnian

【讚念長老生活偈】 21

▲【偈頌】

淨化己心靈，
如此不浪費，
寶貴之人生。
——讚念長老

【解說】

1.若問：為何人生可貴？

因為人可以培養覺性，可以修習四念住、七覺支和八聖道，最後拔除痛苦，走出輪迴。人身，是由於過去行善而獲得的今生禮物，要好好珍惜，其珍貴處在於依此可以滅苦而出輪迴，所以經上說「人身難得」。

2.若問：為何惡趣（餓鬼、畜生等）可憐？

因為過去惡業的果報，此世難以培養覺性，只有受苦。

3.若問：人生的意義是什麼？

用來淨心：培養覺性，走出輪迴。因為凡夫的心中都有惡的煩惱種子，必須將之去除，否則仍會成熟而投生惡趣受苦。淨化的下限是不失人身，上則出輪迴。

4.若問：如何淨化心靈？

修習四念住、七覺支和八聖道，也就是修習內觀。內觀禪修就是建立起心中的好團隊：念、定、慧、精進、無貪、無瞋、中捨等。

▲ Purify your mental state

So as not to lose the gift

Of this precious life.

——Luang Por Jamnian

關於譯註者

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），曾於法光、圓光、中華佛研所兼授佛學課程。內觀教育禪林創辦人。
佛學專長：內觀禪修、佛教邏輯、佛教宗派思想。

◎歷年佛學與禪修編著以 PDF 檔和影音頻道分享：

（一）林崇安教授文集 <http://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/>

本網頁收集【佛法教材】有 120 冊，【佛法論文集】有 260 篇，【六祖壇經專集】有壇經原典和論文 50 篇。【科學哲學】有 23 篇文章。
【內觀雜誌】共 120 期電子檔。

（二）林崇安教授 YouTube 影音頻道

1. 「佛法教材研習」共 63 檔，解說《雜阿含經論會編》的要義。
2. 「內觀教材研習」共 138 檔，解說佛教心理、內觀經文、禪修問答、佛教邏輯總綱、佛教史總綱、佛法複習等等。

◎內觀教育基金會網站 <http://www.insights.org.tw/>

臉書：搜尋「內觀教育禪林」、「林崇安」。

內觀禪師開示系列 R

書名：讚念長老生活偈的要義

偈頌：讚念長老

譯註：林崇安教授

出版：桃園市內觀教育基金會

網址：<http://www.insights.org.tw>

倡印：內觀教育禪林

通訊：桃園市大溪區頭寮路 355 號之 5（內觀教育禪林）

出版日期：2020 年 7 月

歡迎倡印，免費結緣