

# 讚念長老法句偈的要義

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。本書是第二冊。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
讚念長老法句偈的要義	
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·法句偈》

林崇安教授譯註

## 【讚念長老生活偈】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

### 【解說】

- (1) 惑，即煩惱，有貪、憂的兩邊。貪來自欲樂行，憂來自苦行。脫離貪憂的兩邊，心就走在中道。
- (2) 執著於善和執著於惡，這兩者都會導致愚癡的行為，所以兩者都須棄捨。即使是善也是無常、為苦所迫、無我，也會由於執著而造成苦難。

▲ 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

## 【讚念長老法句偈】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

### 【解說】

(1) 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。

(2) 阿羅漢於臨終時五取蘊滅盡，身苦亦滅，此時是無餘涅槃。

▲ Whenever craving is extinguished, suffering is extinguished.

Whenever clinging to the aggregates is extinguished, suffering is extinguished.

This is called Nibbana.

——Luang Por Jamnian

### 【讚念長老法句偈】3

#### ▲【偈頌】

正念正定和智慧，  
三者合一審察法。

——讚念長老

#### 【解說】

- (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。

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

——Luang Por Jamnian

## 【讚念長老法句偈】4

### ▲【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

### 【解說】

(1) 心從念頭分離，表示心不捲入念頭的世界中。內觀禪修時要能分離五蘊。念頭或心理現象，泛指受蘊、想蘊、行蘊。

(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。

▲ 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 Jumnian

## 【讚念長老法句偈】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

### 【解說】

- (1) 凡夫全未斷煩惱；煩惱有時現行，有時隱藏在「有分心」中。  
當專心聽法時，心中沒有貪、瞋、痴，它們正處在休眠狀態。但是一有不可愛的對象出現時，就有負面情緒在心中生起。
- (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，立刻覺知，因而煩惱不再造作，心就處在中道。

- ▲ 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 Jamnian

## 【讚念長老法句偈】 6

### ▲【偈頌】

行善只為波羅蜜，

回報不在考量內。

——讚念長老

### 【解說】

- (1) 波羅蜜，具有像船一樣的功能：具有帶修行者從此岸到達彼岸的功德。
- (2) 行善只是為了累積波羅蜜，而不期待回報。
- (3) 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。
- (4) 北傳十波羅蜜：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」。

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

——Luang Por Jamnian

## 【讚念長老法句偈】 7

### ▲【偈頌】

審察痛苦認真修，  
導致快樂自然來。

——讚念長老

### 【解說】

- (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。

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

——Luang Por Jamnian

## 【讚念長老法句偈】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

### 【解說】

- (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，其義相當於「佛性·佛陀」。
- (3) 佛性是純粹的識界，又稱作知元素、識智、純粹的識、純粹的知等，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。
- (4) 佛陀是一位覺醒者和喜悅者。
- (5) 眾生都有識界，所以說「眾生都有佛性。」

▲ 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

## 【讚念長老法句偈】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。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

### 【解說】

- (1) 事實是，我們都擁有純粹的識智（知元素），以及有能力從不善辨別出善的「意法」。胸口處的「心」，是煩惱等法的儲存處。
- (2) 由於無明，我們住在痛苦中，而不是住在空、明覺、清淨中。我們讓「識智」與「心」糾纏在一起，因而造成了苦。
- (3) 「識智」與「心」分離後，此時不被煩惱所染污，而住在空、明覺、清淨中，這才是歸依處。

▲ 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. 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

## 【讚念長老法句偈】 10

### ▲【偈頌】

- 1.追隨佛陀此知者，醒者悟者及喜者；歸依正法滅欲愛，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；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。
- 3.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

### 【解說】

- (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) 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。要證得初果，才不會再投生惡趣。
- (3) 要依佛陀和正法，修習識智，洞見「凡是生法，都是滅法」，直到自心能夠放下，破除這無盡的輪迴。

- ▲ 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. 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.
- 3.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

## 【讚念長老法句偈】 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

### 【解說】

(1) 識智（純粹的知）＝識界（知元素）＝純粹的識。

離苦的次第：辨別苦、理解苦、嚐受苦、棄捨苦，最後解脫苦。

(2) 內觀行者培養大正念後，區分五蘊，並看清五蘊有各自的功能。

將識界或識智分離出來後，才能不受煩惱所染污。

(3) 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。

▲ 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

## 【讚念長老法句偈】 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

### 【解說】

- (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) 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。
- (3) 內在的感受有樂受、苦受、喜受、憂受、捨受。

- ▲ 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

## 【讚念長老法句偈】 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

### 【解說】

- (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) 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。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。
- (3) 進入無餘涅槃時，受蘊自然滅去，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。

- ▲ 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

## 【讚念長老法句偈】 14

### ▲【偈頌】

萬物之結局，定於此真諦：  
生起之事物，都必會滅去。  
眼會失視力，膚會起皺紋。  
心觸此真諦，保持心離苦。  
——讚念長老

### 【解說】

- (1) 「生起之事物，都必會滅去」就是「諸行無常」的真諦。
- (2) 教導「無常」不是教導悲觀。悲觀是心的苦，是落向「憂」的一邊。迷戀色身的美麗則是落向「貪」的另一邊，所以要用「無常」來棒喝，使心回歸中道，並使禪修者走向積極的滅苦。
- (3) 如何讓心觸及此真諦？要培養正念，如實觀照身心的無常。觸及此真諦，就是開悟，此時從迷夢醒過來，心開始脫離苦了。

▲The final destination of all things in the world is dictated by this ultimate truth:

Whatever things arise must also cease.

The eyes will lose their sight.

The skin will become wrinkled.

Train the mind to be in touch with the ultimate truth,

And keep the mind separate from suffering.

——Luang Por Jamnian

## 【讚念長老法句偈】 15

### ▲【偈頌】

心靈旅程上，福德為支援，慧光照道路，  
洞見苦和危，緊隨於渴愛。當捨貪與憂。

——讚念長老

### 【解說】

- (1) 旅行所需的旅費、食物等福德，指戒和定。照亮道路的光，指智慧。所以，走在心靈的旅程上，需要福德資糧和智慧資糧。
- (2) 渴愛指三愛：欲愛、有愛、無有愛，這是苦因——集諦。
- (3) 苦和危指輪迴於三界內的五取蘊，這是苦諦。
- (4) 貪與憂是偏離中道的兩邊，一邊是欲樂行，一邊是苦行。要棄捨貪與憂的兩邊，走在中道，這是道諦。
- (5) 實踐中道或八聖道，最後脫離輪迴，抵達目的地——涅槃，這是滅諦。

### ▲ To journey on the spiritual path, you will need:

Support from meritorious deeds,

The light of wisdom to illumine your path, so that you can clearly see  
the suffering and the perils in following your desires.

To renounce your likes and dislikes.

——Luang Por Jamnian

## 【讚念長老法句偈】 16

### ▲【偈頌】

1. 用慧斬斷昔時迷，非抹過去諸記憶。
2. 任一記憶不能抹，否則無法讀與寫，甚至不識己姓名。
3. 只需移走迷和執，該事簡單成過去。

——讚念長老

### 【解說】

- (1) 有的人迷於過去的戀情，荒廢眼前該愛顧的人。有的夫妻瞋心一起，就冒出過去的事，過去的事變成不死的存在，攪亂眼前的生活。
- (2) 對過去所執著的事物，要用智慧歸位到「過去」。只要將對過去事物的「執迷」放下，就歸位了。
- (3) 同理，若對未來有所執迷也是一關卡。《六祖壇經》中，智常禪師說：「情存一念悟，寧越昔時迷。」表示心中若有「想開悟」的這一念頭，則還沒有超越過去的迷。

### ▲Use the wisdom mind to cut attachments with the past.

Cutting attachments does not mean erasing memories of the past.

Not a single memory can be erased

Otherwise you would not be able to read and write,

Or even recognize your own name.

Just remove attachment and clinging.

Then that to which you are not attached,

Simply becomes the past.

——Luang Por Jamnian

## 【讚念長老法句偈】 17

### ▲【偈頌】

讓心去接受：一切你所有，來日必散失。

助你不執著。

——讚念長老

### 【解說】

- (1) 執著，像一有色眼鏡，使人看不清真相而偏離中道。
- (2) 人的痛苦主要來自執著，執著來自無明——看不清真相。
- (3) 要修習內觀，以智慧去瓦解執著，看清你所執著的一切都是無常、苦、無我。
- (4) 一切你所擁有的色、聲、香、味、觸五欲，以及眼、耳、鼻、舌、身五根，這是你最執著的東西；但是在智慧的眼光下，這些東西到頭來都必離你而去，因此要放下執著，使心自在。

▲ Train the mind to accept that whatever you possess

Will one day deteriorate.

This will help you let go of attachments.

——Luang Por Jamnian

## 【讚念長老法句偈】 18

### ▲【偈頌】

世間事物皆暫時。

勿依他物盼久遠。

事物現前只剎那。

——讚念長老

### 【解說】

- (1) 人們追尋著世間雄厚的財力、美好的伴侶、威靈的神祇，想作永久的依靠。
- (2) 當我們不起貪瞋，走在中道，如實觀照時，才能看清世間的真相。
- (3) 在覺性和智慧的觀照下，世間的事物，從微塵到星河，從財力、伴侶到神祇，都是剎那生滅無常，都在業煩惱的控制下而不牢靠，所以我們要尋找「出世間」的四道、四果、一涅槃。

▲ Everything in this world is temporary.

You cannot rely on anything to be permanent.

Everything is here for just a short time.

——Luang Por Jamnian

## 【讚念長老法句偈】 19

### ▲【偈頌】

物質心所喜，但是會變化。

精神心所喜，但是會變化。

故無穩靠物，值得去執取。

——讚念長老

### 【解說】

- (1) 物質，是色法，此處特指財富，為一般欲界眾生所喜愛。
- (2) 精神或心理狀態，是名法，此處特指欲樂和禪定之樂，分別為欲界眾生和修禪定者所喜愛。
- (3) 所有的色法和名法，都是變化無常，不能作永久的依靠，所以不值得去執取，只有無死的「涅槃」才可作永久的依靠。

▲ The mind likes to cling to material objects, but material objects are subject to change.

The mind likes to cling to mental states, but mental states are bound to change.

There is really nothing stable or reliable enough for the mind to cling to.

——Luang Por Jamnia

## 【讚念長老法句偈】 20

### ▲【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

### 【解說】

- (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。

### ▲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 Jamnian

## 【讚念長老法句偈】 21

### ▲【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

### 【解說】

- (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。

### ▲ 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

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

## 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：讚念長老法句偈的要義

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