

讚念長老內觀偈的要義

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。本書是第三冊。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
讚念長老內觀偈的要義	
第 1 偈	8
第 5 偈	12
第 10 偈.....	17
第 15 偈.....	22
第 20 偈.....	27
第 25 偈.....	32
第 30 偈.....	37
關於譯註者	38

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。

讚念長老內觀偈的要義

林崇安教授譯註

●內觀的意義，讚念長老說：

「巴利語 **Vipassana**（毗婆沙那）來自兩個詞：

Vi（毗）一詞的意思是「出世/特殊的方式」。這是特殊的/出世的，因為清晰的洞見可以看透所有事物，而不執著於任何事物。

Passana（婆沙那）這個詞意味著「看到」。它正深入看到無常、苦、無我和空性——空去永恆的我，一直看透到無錯覺，看到超越了「我和我的概念世界」。一旦一個人超越了「我和我的概念世界」，放下了執著，被奴役的心和識將變得自由——不再有憤怒、仇恨或痛苦。一個人變得更加自由，純粹的覺性變得強大；心放下了執取並變得更加純淨。加強練習。最終，內觀的練習將開出花朵。」

●內觀禪修培養出走在中道的好團隊，棄捨不善的成員。

◎善的成員：無痴（慧）；信、念、慚、愧、無貪、無瞋、中捨；身輕安、心輕安、身輕快性、心輕快性、身柔軟性、心柔軟性、身適業性、心適業性、身練達性、心練達性、身正直性、心正直性；正語、正業、正命；悲憫、隨喜。

◎不善的成員：痴、掉舉、無慚、無愧；貪、邪見、慢；瞋、嫉、慳、惡作（後悔）；疑；昏沈、睡眠。

【讚念長老內觀偈】1

▲【偈頌】

憂慮遮住慧。

——讚念長老

【解說】

- 1.憂慮遮住了智慧：表示只有智慧，擊退不了憂慮。多少聰明人都被憂慮困住。憂慮就像有色眼鏡，遮住了智慧，使人看不清真相而偏離中道，因為憂慮是一組不善的黑暗團隊，它的成員有瞋、痴、掉舉、無慚、無愧等。
- 2.如何面對憂慮？必須建立一組善的精銳團隊去應戰才能完勝，它的成員是：正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定——八聖道。
- 3.內觀的訓練是以戒為基礎，精勤培養正念（覺性）、正定，生起般若智慧，看清憂慮的實相是無常、苦、無我，從而將憂慮從根滅除。

▲ Worry blocks wisdom.

——Luang Por Jamnian

【讚念長老內觀偈】2

▲【偈頌】

一切事物生又滅。

心不執著則不苦。

——讚念長老

【解說】

- 1.執著是一個不善的心理團隊，基本成員有貪、痴、掉舉、無慚、無愧，配上邪見或我慢等不同成員，它們想去擁有事物，追逐快樂，最終的結果離不開三種苦：苦苦、壞苦、行苦。
- 2.擁有事物時的快樂，這是壞苦。失去事物時的痛苦，這是苦苦。一切事物（包含身心），在業煩惱的控制下，即生即滅，而不自在，這是行苦。
- 3.如何心不執著？修習內觀，看清一切善惡的事物的實相都是無常、苦和無我，因而生起中捨之心而不再執著。由於不再執著，就不會領受到執著所導致的生滅之苦。

▲ All things arise and cease.

If your mind is not attached,

There is no suffering caused by arising and ceasing.

——Luang Por Jamnian

【讚念長老內觀偈】3

▲【偈頌】

努力提升你的心，
不作六境的俘擄。
不為情欲擾動者，
獲得自由與自在。
——讚念長老

【解說】

- 1.六境是色、聲、香、味、觸、法。六根是眼、耳、鼻、舌、身、意。
一般人於六境與六根接觸後，生起樂受或苦受，接著就被胸口處生起的貪瞋情緒、感官欲望所俘擄而不能自在。法指心理經驗，主要是種種心所或念頭。
- 2.心如何能自在？修習內觀，培養信、念、定、無貪、無瞋、中捨等善的心理團隊，往上提升你的心，在眉間生起智慧之眼（識智），看清情緒、欲望等都是無常、苦而無我，生起中捨之心，因而不被情欲所擾動，獲得自由與自在。
- 3.所以，心靈的戰場不在深山，而在眼前六境與六根的接觸下，是否被胸口處的情緒欲望所俘擄，由此決定了勝負。

▲ Work to lift your mind,

So that it's not held captive:

By sight, sound, odor, taste, touch and mental experience.

Those who abide unperturbed by emotions and sense experience,

Will become free.

——Luang Por Jamnian

【讚念長老內觀偈】4

▲【偈頌】

智慧增長勿耽擱，
只因智慧能離苦。
無需等待任何人，
不為六境所擾動。
——讚念長老

【解說】

- 1.眾生由於看不清世間的真相而受苦。為了早些離苦，就必須增長智慧來看清真相而不要耽擱。
- 2.受苦和離苦是你個人的事情，因此不需等待任何人，自己要積極培養正念和正知，生起智慧眼，看清色、聲、香、味、觸、法等六境的真相是無常、苦和無我，生起中捨之心，因而不為六境的順逆所擾動，也就是不再心隨境轉了。法指心理經驗，包含種種善惡的心所或念頭。
- 3.修行是全天候的，因為順逆的六境隨時都會出現。

▲ Do not delay the development of wisdom

That will bring freedom from suffering.

Do not wait for anyone.

Be unperturbed by sight, sound, smell, flavor, touch and mental experience.

——Luang Por Jamnian

【讚念長老內觀偈】5

▲【偈頌】

內觀見實相：導致不執著；
見事不執事，見人不執人。
——讚念長老

【解說】

- 1.內觀練習時，有距離地觀照一切事物，不干擾對象，因而能看清一切事物的實相是無常、苦、無我，生起中捨之心。
- 2.經由內觀的練習，體證無我，自然導致不執著：
看見好壞事物都是無我（這是法無我），因而不再執取事物。
看見善惡人物都是無我（這是人無我），因而不再執取人物。

▲ The practice of Vipassana is to see the ultimate truth in everything:
This naturally leads to non-clinging.
Seeing objects, do not cling to them.
Seeing people, do not cling to them.
——Luang Por Jamnian

【讚念長老內觀偈】6

▲【偈頌】

迷戀過去美好事，
無法正念於當下。
——讚念長老

【解說】

- 1.沈溺于過去美好的回憶時，已經落在念頭的世界裡，此時心中被一組貪愛的心理團隊所佔據。佔據的時間越長，生命的浪費越長。
- 2.以正念脫離念頭的世界，活在覺醒的世界裡，此時心中被一組善的心理團隊所佔據。佔據的時間越長，生命的品質越高。
- 3.正念是指如實覺知自己當下身心現象的覺性。內觀禪修就是不斷培養這具有正念的內觀團隊，使之強大。內觀團隊的基本成員是：信、精進、念、定（一境性）、慧（無痴）、慚、愧、無貪、無瞋、中捨；身輕安、心輕安、身輕快性、心輕快性、身柔軟性、心柔軟性、身適業性、心適業性、身練達性、心練達性、身正直性、心正直性等。

▲ By being absorbed in and entertained by past memories,
One is unmindful of the present.
——Luang Por Jamnian

【讚念長老內觀偈】7

▲【偈頌】

訓練自心不妄想。

要想就只想佛法。

——讚念長老

【解說】

- 1.妄想是一組變動的心理團隊，基本成員有痴、掉舉、無慚、無愧，配上貪或瞋或疑等不同的成員，它們使心偏離中道而受苦。
- 2.如何不妄想？
首先，只要一胡思亂想，就盡快覺知到，胡思亂想就會停止。再想、再覺知，訓練久了，覺性大了，自動會立刻覺察而停止妄想，使心回歸中道，進而洞見妄想的實相是無常、苦、無我，從此不再捲入妄想的世界。這是處理妄想的內觀方法。
- 3.如果心要想，就去想佛法。如果白天和晚上都胡思亂想，這是不善心，正種下不善的種子。此時若聆聽佛法開示，這是培養思所成慧；此時若聽佛號，心與佛號為一，這是培養定力，如此轉為善心，種下善的種子。這是處理妄想的對治方法。

▲ Train the mind to stop thinking at will.

If it wants to think, let it think only of Dhamma.

——Luang Por Jamnian

【讚念長老內觀偈】8

▲【偈頌】

讓心堅定地歸依；
知苦不為苦所動。
——讚念長老

【解說】

- 1.此處歸依特指培養覺性，修四念住，在《雜阿含經》中，佛陀說：
「汝等當知：自洲以自依，法洲以法依，不異洲、不異依，調內身
身觀念住，精勤方便，正智、正念，調伏世間貪憂；如是外身、內
外身。受、心、法法觀念住，精勤方便，正智、正念，調伏世間貪
憂。」
可知精勤修習四念住就是堅定的歸依。
- 2.培養覺性，修習四念住，生起智慧後，看清身心的實相，生起中捨
之心，因而能夠覺知苦而不為苦所動。
覺知苦，是覺知所有好壞的身心現象。
不為苦所動，是不隨好壞的身心現象而起貪瞋。
這是同於敦煌本《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。」

▲ Train the mind to take refuge,
To abide steadfastly,
Be aware of dukkha but not shaken by dukkha.
——Luang Por Jarnian

【讚念長老內觀偈】9

▲【偈頌】

- 1.煩惱馭心靈，
 - 2.毒癮馭肉體，
 - 3.昔業馭生活，
 - 4.識智馭煩惱。
- 讚念長老

【解說】

- 1.前三句說明凡夫之行。

第一句的煩惱馭心靈，是指凡夫的煩惱整天控制著心靈，因而心靈成為煩惱的奴隸。在無明煩惱的控制下有福行、不動行、非福行，福行、不動行導致投生善趣，非福行導致投生惡趣，都在輪迴中。第二句說明非福行。毒癮包含煙癮、酒癮、賭癮等任何惡的癖好或習性，控制著人的肉體，此將導致投生惡趣。

第三句表示今生的果報是來自舊業的習性，一般凡夫只順著煩惱和習性生活著，因而會一直輪迴受苦。

- 2.第四句是聖者之行：識智控制著煩惱，這是因為聖者不想繼續輪迴受苦，經由修習內觀或八聖道，培養出智慧之眼或識智(純粹的知，具足智慧)，看清身心的真相，破除我執，成為聖者，進而完全清除煩惱，不再投生善惡趣而出輪迴。

▲ 1.Defilements control the mind.

2.Intoxicants (or Addictions) control the body.

3.Conditioning from the past controls our lives.

4.Pure knowing endowed with wisdom, in its highest form, (ñāṇa) controls defilements.

——Luang Por Jamnian

【讚念長老內觀偈】 10

▲【偈頌】

棄昔壞情緒，修今好心情。

放下諸擔憂，心住空與樂。

——讚念長老

【解說】

- 1.過去壞情緒，主要是來自往外干涉他人或捲入外境而產生的負面心理，此時心中是一組不善的心理團隊，成員有痴、掉舉、無慚、無愧；貪、邪見、慢；瞋、嫉、慳等等。
- 2.培養當下的好心情，是由於不往外干涉他人或捲入外境，而往內如實觀照自己的身心現象，此時心中是一組善的心理團隊，成員有無痴（慧）；信、念、慚、愧、無貪、無瞋、中捨；身輕安、心輕安等等，團隊分工合作後，生起光明的識智，黑暗的擔憂自然消逝，最後心識住於空性與快樂之中，這是修習內觀的結果。

▲ Let go of old negative emotions and mental states.

Cultivate new positive emotions and mental states.

Let go of all worries.

Make the mind empty and happy.

——Luang Por Jamnian

【讚念長老內觀偈】 11

▲【偈頌】

眼見負面勿捲入，
耳聽負面勿捲入；
若事有益而無害，
就應馬上動手做。
——讚念長老

【解說】

- 1.當你看到負面的事物（如落在路上的石塊）時，不要生起負面的情緒反應；當你聽到負面的事物（如反對你的意見）時，不要生起負面的情緒反應。
- 2.要區分情緒和責任。例如，你看到落在路上的石塊，你就立刻將它移到路邊，避免後面的人受傷。這是一種責任或義務。又如，你聽到對你的主張的反對意見，應思考是否合理，若合理就應採用對方的主張。若事有益而無害，就應超越負面情緒，馬上動手去做。
- 3.接受每一負面的事物，作為提昇自己的機會。

▲ Don't dwell on negativities that you see.

Don't dwell on negativities that you hear.

If something is beneficial and not harmful,

Do it right away.

——Luang Por Jamnian

【讚念長老內觀偈】12

▲【偈頌】

如果犯了錯，無須太自責，
無須起惡意，只須回善意。

——讚念長老

【解說】

- 1.犯了錯，如同瓶子跌破了，除了善後外，不須太自責。太自責是不善的心，背後有瞋的心理。
- 2.犯了錯，此時的重點是不要再犯同樣的錯，六祖說：
「懺者，懺其前愆，從前所有惡業、愚迷、僞誑、嫉妒等罪，悉皆盡懺，永不復起，是名為懺。悔者，悔其後過，從今以後所有惡業、愚迷、僞誑、嫉妒等罪，今已覺悟，悉皆永斷，更不復作，是名為悔。故稱懺悔。凡夫愚迷，只知懺其前愆，不知悔其後過。以不悔故，前愆不滅，後過又生。」
- 3.追悔有兩種：一、追悔已造之惡；二、追悔應實行而未實行之善。追悔的現起，是憶起時感到後悔。只要是後悔，就有瞋的心理成分。
- 4.又如，造善業後，若心受到煩惱污染，行善之後後悔，該善業就變成低劣——將來的善報會變少。
- 5.只須回善意：只要心意回到眼前，高興地去造善業，而不是放在追悔過去的惡。

▲ If you make a mistake,
Don't berate yourself.
Don't act out of spite,
Instead, counteract it with good.
——Luang Por Jamnian

【讚念長老內觀偈】 13

▲【偈頌】

捲入他煩惱，耽誤己修行。

——讚念長老

【解說】

- 1.內觀修行是往內觀照自己身心的實相，體證其無常、苦和無我的性質，而不是心往外觀，捲入他人的煩惱。捲入他他人的煩惱時，你的心中被一負面的心理團隊所佔據，完全落入念頭的世界中，已經忘了往內觀照自己身心世界的實相，只是浪費時間而已。
- 2.別人有大的煩惱要幫忙化解時，你自己要有大的覺性和智慧，時時觀照自心而不捲入對方的煩惱，因而能理性客觀地幫助，若超出自己能力時，立刻以平捨之心放下，而沒有耽誤自己的修行。所以，始終要心往內觀，若心往外觀，捲入他人的煩惱，就是耽誤你自己的修行。

▲ One of the ways to delay your own practice

Is to dwell on the defilements of others.

——Luang Por Jamnian

【讚念長老內觀偈】 14

▲【偈頌】

遵三真理減心苦：

- 1)接受事實不抗掙。若不抗爭苦就減。
- 2)允許事實如原樣，正念正知去面對，心中毫無焦慮感。
- 3)行者自己要知道：全面掌控無此事，必如所願無此事。

[能則調整不忽略，保持內心不受擾。]

——讚念長老

【解說】

1.如何處理問題？三條要遵循的真理是：

a.接受事實，b.運用正念和正知，c.放下自我中心。如此可以減低痛苦。必要時要彈性妥協，而不是忽略，同時要保持內心的平穩。

2.反之，問題處理不好，都是來自：

a.不接受事實，b.沒有覺性，c.以自我為中心，結果增加了雙方的衝突和痛苦。

▲You can mitigate mental suffering by following three truths:

1) Accept things as they are. Don't struggle against what is.

If you don't fight, your suffering will be reduced.

2) Allow things to be as they are. And then use mindfulness and clear comprehension to address the situation, without becoming distressed.

3) Know clearly that there is nothing that you can control, nothing is subject to your wishes. [If able, make an adjustment, do not just ignore it. Keep the mind undisturbed.]

——Luang Por Jamnian

【讚念長老內觀偈】 15

▲【偈頌】

即使閒言所中傷，
不要捲入他煩惱。
佛寶法寶和僧寶，
是你真正歸依處。
——讚念長老

【解說】

1. 他人的閒言閒語，就是他人的煩惱。即使你被閒言所中傷，也不要捲入他人的煩惱中。捲入他人的煩惱，是糾纏於他人的煩惱，此時心往外觀，迷失了自己。
2. 要將心往內歸依真實的佛寶、法寶和僧寶。佛寶是指佛陀的盡無生智。法寶是指滅諦涅槃。僧寶是指有學聖者的道諦。
3. 問：如何獲得盡無生智、體證滅諦涅槃和獲得道諦？
要修習四念住，也就是修習內觀。在《雜阿含經》中，佛陀說：
「汝等當知：自洲以自依，法洲以法依，不異洲、不異依，謂內身身觀念住，精勤方便，正智、正念，調伏世間貪憂；如是外身、內外身。受、心、法法觀念住，精勤方便，正智、正念，調伏世間貪憂。」
此中，精勤方便，正智、正念，是修道諦，獲得盡無生智。
調伏世間貪憂，是證滅諦。所以四念住也是真正的歸依處。

▲ Even when targeted by gossip, back stabbing and mudslinging,
Do not dwell on other people's defilements.
Your real refuge is the Buddha, Dhamma and Sangha.
——Luang Por Jamnian

【讚念長老內觀偈】 16

▲【偈頌】

不穩之心住不穩，
喜歡來回善惡趣。
此心此刻住何趣？
——讚念長老

【解說】

- 1.不穩的心住處不穩定，喜歡來回善趣和惡趣。為何不穩定？因為心隨境轉。善趣和惡趣＝苦樂生存界＝三界＝31 界。
- 2.若問：不穩的心如何穩定？
要培養大覺性，修習中道或八聖道，走出輪迴而穩定（不再生死於善惡趣）。
- 3.此心此刻是處在哪一趣？
有三種選擇：a.惡趣 b.善趣 c.出輪迴而不再投生善惡趣。

▲ The unstable mind has no stable abiding place.

It likes to hop into happy and unhappy realms of being.

In which realm is the mind abiding at this moment?

——Luang Por Jamnian

【讚念長老內觀偈】 17

▲【偈頌】

看清諸事物，無常且無我，迷戀與執著，失去抓取力。

看清無我時，諸苦將脫離。

如鳥出籠子，如囚出監牢，體證無我者，脫離一切苦。

——讚念長老

【解說】

- 1.迷戀與執著是由於看不清事物的實相，所以要破除迷戀與執著就必須照見事物的實相是無常、苦、無我，生起中捨之心，如此事物就沒有了吸引力。
- 2.鳥出籠子和囚出監牢的譬喻中：
抓取力，指籠子和監牢的束縛力，這力量來自眾生的迷戀與執著。
在籠子和監牢內，比喻被束縛而受苦。
鳥和囚，比喻被煩惱束縛的心。
- 3.體證和看清無我時，破除了迷戀與執著，因而諸苦將自動脫離。

▲ When you see everything as impermanent and without a solid self,
Attachment will lose its grip.

When you clearly see non-self,

All suffering will be released.

Like a bird freed from the cage,

A prisoner freed from incarceration,

One who reaches non-self is freed from all suffering.

——Luang Por Jamnian

【讚念長老內觀偈】 18

▲【偈頌】

- 1.喜愛樂受起造作，厭惡苦受起造作，造作源自樂和苦。
 - 2.從根拔除彼等根，不是滅除外在緣，而是滅除內在因。
- 讚念長老

【解說】

- 1.凡夫喜愛樂受而產生「欲愛」和「有愛」的心理造作。
凡夫厭惡苦受而產生「無有愛」的心理造作。
欲愛、有愛和無有愛，合稱三愛。
可知，心理造作是起源自樂受和苦受。
- 2.聖者知道「觸緣受、受緣愛」的道理。由於內在五官和外界五欲（色聲香味觸）的接觸，產生了樂受和苦受。外界五欲就是外在的緣。觸、受和愛是內在的因。所以要滅除痛苦要從內在的觸、受和愛來根除。
- 3.如何滅除內在因？
修習四念住，培養大覺性，就在觸或受時，照見觸或受的實相是無常、苦、無我，生起中捨之心，因而脫離了三愛。

▲ Liking pleasant feelings creates mental proliferation.

Disliking unpleasant feelings creates mental proliferation.

Mental proliferation is at the root of pleasant and unpleasant feelings.

You must extinguish them at their root,

Not by extinguishing the external trigger,

But by extinguishing the cause within yourself.

——Luang Por Jamnian

【讚念長老內觀偈】 19

▲【偈頌】

對於覺者阿羅漢，過去瞋怒諸殘餘，已從有分全淨除。

對於平凡愚癡者，過去瞋怒諸殘餘，每從有分又起怒。

——讚念長老

【解說】

- 1.殘餘，指習性。有分，指潛意識，相當於北傳佛教的第八識，是儲存過去世和今世所有記憶的地方，所有善惡的種子也都儲存在這裡。。
- 2.覺悟者阿羅漢已經將貪瞋痴等三毒，完全從有分淨除，遇到順逆境永遠不再生起貪瞋之心。
- 3.愚癡凡夫則三毒未除，有時潛在有分，不現瞋心；有時一碰到逆境，立刻就從有分冒出瞋心，並種下瞋的種子。

▲ For enlightened beings, any remnant of past anger has completely drained away from the subconscious mind.

For ordinary beings, whenever remnants of past anger arise from the subconscious, they become angry.

——Luang Por Jamnian

【讚念長老內觀偈】 20

▲【偈頌】

惡心供自不善行，選擇不要跟它們，
自然就會消逝去，因為它們不是你。
——讚念長老

【解說】

- 1.惡心，指負面的心態；此處不善行，指不善的心理造作，如貪、瞋等。惡心和不善行都是客人，是來來回回的客塵。你，指自性清淨心，是主人，不要跟隨客塵去受苦。
- 2.生活中，每當生起惡心和不善行時，就要以覺性立刻察覺客人來了，要站在主人自性清淨心這一邊，而不跟隨惡心和不善行，因而惡心和不善行自然就逐漸消逝了。

▲ Negative mental states are offered up by unwholesome proliferation.
Choose not to follow them and they will naturally weaken and pass,
because they are not who you are.

——Luang Por Jamnian

【讚念長老內觀偈】 21

▲【偈頌】

心中儲記錄，遠比電腦多。

要將善心態，儲存你心中。

——讚念長老

【解說】

- 1.胸口處的心，北傳佛教稱作第八識或阿賴耶識，是儲存過去世和今世所有記憶的地方，所有善惡的種子也都儲存在這裡。
- 2.善心態，指善的心理狀態或波羅蜜。
- 3.由於心的記憶體容量遠比電腦多，因此要常常生起善的心態，包含布施、守戒、修習止觀，將這些善心儲存在你的心中後，可使自己生生世世不斷地提升心靈的境界。

▲ The mind keeps countless records: more than any computer.

You need to feed positive mental states into your mind.

——Luang Por Jamnian

【讚念長老內觀偈】 22

▲【偈頌】

缺乏正念者，遇諸不悅境，惡行所控制。

具大正念者，明見念頭起。

——讚念長老

【解說】

- 1.不悅境，指不可愛的對象。惡行，指不善的心理造作，如瞋、忿等念頭。缺乏正念的人，遇到不可愛的對境，就被瞋、忿等念頭所控制而受苦。
- 2.大正念是強而持續的覺性。具有大正念的人，能看清念頭的生起，因而不善的念頭一生起，立刻就被正念所熄滅，所以不會被不善的心理造作所控制。

▲ Those who lack mindfulness allow unwholesome proliferation to take hold whenever they experience anything undesirable.

Those who have strong and sustained mindfulness can clearly see whatever mental states may arise

——Luang Por Jamnian

【讚念長老內觀偈】 23

▲【偈頌】

識智純淨明且空。
讓心立在造作上，
識智立在心之上。
——讚念長老

【解說】

- 1.識智，是位在眉間的慧眼，具有純淨、明覺和空的性質。
- 2.心，是位在胸口之處，被心理造作（行蘊或貪瞋）所困。經由內觀的訓練，培養覺性，這是一組善的心理團隊，使心識脫出胸口處的心理造作，而住於上方。
- 3.識智位在眉間，處在心之上，不再受胸口處心理造作的影響，而住於純淨、明覺和空性中，這是修習內觀的結果。

▲ The knowing is pure, clear and empty.

Train the mind to abide above mental proliferation.

Allow the knowing to abide above the mind.

——Luang Por Jamnian

【讚念長老內觀偈】 24

▲【偈頌】

1. 保持識智在上方，不要與心互糾纏，因為心為惑所染。
2. 識智與惑隔開時，智慧無礙而清晰。
3. 識智安住於中道，敏捷有力斷諸惑。

——讚念長老

【解說】

1. 修習內觀時，識智（眉間處的慧眼、法眼）在上方，不與胸口的「心」糾纏一起，有距離地如實觀照身心現象，看清「心」是被煩惱（惑）所染污的。
2. 當識智與煩惱（惑）隔開時，智慧就變得無礙而清晰，看清身心現象都是無常、苦，無我，因而生起中捨之心，開始放下對身心的執著。這是內觀的修習，依次是：正念→大正念→般若→般若智→解脫智。
3. 識智安穩地住於中道，這是一組善的八聖道的團隊，靈活而有力地照見身和心的實相，最後生起道心或「般若智」，斷除心中的煩惱，體證涅槃，獲得「解脫智」，這是內觀的果。

▲1. Keep awareness lifted. Don't allow it to mingle with the mind because the mind is tainted with defilements.

2. When awareness separates from the defilements, wisdom becomes accessible and clear.

3. The defilements can be cut through with the knowing safely in the middle; flexible and capable.

——Luang Por Jamnian

【讚念長老內觀偈】 25

▲【偈頌】

運用你識智，審察此色身，受制於朽腐：

它是蛆蟲家，充滿眾白骨。

見其不淨性，令人起嘔吐。

最終觀察它，無異於廢物。

——讚念長老

【解說】

1. 識智是清淨的識，不受煩惱的影響，因而能看清身體的實相是不淨、無常、苦、無我。
2. 色身的朽腐，顯現著不淨、無常和苦。
3. 色身的受制於朽腐，表示你不能主宰色身，顯現出色身的無我。
4. 色身是蛆蟲家，充滿眾白骨，顯現出無異於廢物或垃圾，如此在識智的照見下，不被美色所惑而脫離根深蒂固的欲愛。

▲ Use your faculty of knowing to contemplate the body deeply.

To see that it is subject to deterioration:

Home to worms, filled with bones.

See its coarse and repulsive nature.

Observe that, in the end, it is no different from refuse.

——Luang Por Jamnian

【讚念長老內觀偈】 26

▲【偈頌】

學習善用記憶力：回憶快樂開心事，運用空明和智慧。

過去憂苦憶無用，勿費精力去記起。

——讚念長老

【解說】

1.處理事情時，要學習善用記憶力：

回憶那些快樂開心的事，如此心情開朗，工作效率好。

也可以運用識智的空性、明覺和智慧來處理事情，脫離胸口處的悲傷和痛苦，空去自我，回到當下，單純地盡自己的責任。

2.至於過去的悲傷和痛苦，不要浪費精力去回憶，因為這使得心情沈重，對處理事情是毫無用處的。

▲ Learn to put memories to good use:

Do so by recalling those that are happy or joyful.

You can also make use of emptiness, clarity and wisdom.

Memories of past grief and suffering are not useful, so do not waste your energy recalling them.

——Luang Por Jamnian

【讚念長老內觀偈】 27

▲【偈頌】

面對問題或憂慮，
想些幽默改心情，
或者保持心住空。
——讚念長老

【解說】

- 1.面對問題或憂慮時，此時心處在沈重的狀態，像烏雲遮蔽晴空一樣，這是一組不善的心理團隊，必須先改變這種心態，使心情開朗。
- 2.使心情開朗的方式有二：
一是想些幽默的事來改變心情，這是對治的方式。
一是如實觀照這憂慮的心，生起覺性，識智將脫離胸口的憂慮，而保持安住於空性中，這是內觀的方式。

▲ When faced with problems or worries,
Try changing your mood by thinking of something humorous.
Or else keep the mind in emptiness.
——Luang Por Jamnian

【讚念長老內觀偈】 28

▲【偈頌】

識之功能是認知：
當它處於體內時，
辨別冷熱與好壞。
訓練此識去辨別
苦與苦因及苦滅。
——讚念長老

【解說】

- 1.識的功能是認知，可以認知身體的冷熱與好壞。
- 2.內觀行者以意訓練識，培養覺性，這是一組善的心理團隊，認知身心的實相，生起慧眼或清淨的識智，這是能觀的道諦。此時慧眼如實地辨別了所觀的苦、苦因及苦滅。
此中，苦是苦諦，苦因是集諦，苦滅是滅諦。
所以，滅除無明，體證四聖諦，是內觀的最後結果。

▲ Consciousness' function is the knowing:

When it's in the body,
It can discern hot from cold,
Good from bad.
Train consciousness
To discern suffering,
The root cause of suffering,
And cessation of suffering.
——Luang Por Jamnian

【讚念長老內觀偈】 29

▲【偈頌】

唯有淨識抵涅槃，
沒有記憶可帶走，
還有什麼可執取？
——讚念長老

【解說】

- 1.淨識＝純淨的識＝識智＝識界＝知元素。人的組成是六界：地界、水界、火界、風界、空界、識界。
- 2.阿羅漢聖者進入無餘涅槃時，放下所有五取蘊，唯有純淨的識能抵達涅槃，想蘊已滅，沒有任何記憶可以帶去。此時地界、水界、火界、風界、空界、識界，全部回歸大自然而沒有任何牽掛或執取了。

▲ Only pure consciousness can reach Nibbana.

No memories can be brought along.

What else is there to hold onto?

——Luang Por Jamnian

【讚念長老內觀偈】 30

▲【偈頌】

心掛人事諸責任，絕無可能入涅槃。
不能帶物進死亡，但會帶走諸業力。
愛恨情仇赴來世，但是無物入涅槃。
——讚念長老

【解說】

- 1.阿羅漢聖者要進入無餘涅槃時，只有毫無擔憂的純淨的識，才能到達涅槃。凡夫的內心掛著人事和責任的擔憂，是絕不可能入涅槃的，因為入涅槃是完全放下身心或五取蘊而出離輪迴。
- 2.凡夫不能帶著任何物質進入死亡世界，但是能帶著所造的業力以及愛恨情仇往赴下一世，因為凡夫仍在三界內輪迴受苦。但是阿羅漢聖者入無餘涅槃時，出離了三界，沒有任何五取蘊帶入涅槃界。

▲ It is not possible to carry concerns for people, objects, or responsibilities into Nibbana.

You cannot bring material objects with you into death, but you can bring the karmic impetus that results from your actions.

Love, grief, and hatred will be carried over into the next existence.

But nothing is carried into Nibbana.

——Luang Por Jumnian

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：讚念長老內觀偈的要義

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