

《內觀之道》

——讚念長老的內觀開示

講者：讚念長老

編譯者：林崇安教授

內觀教育禪林倡印
內觀教育基金會

編譯者序

本書是讚念長老（Phra Ajahn Jamnian Seelasettho）的佛法開示與內觀指導的選集。2009 年泰國內觀大師讚念長老首次來台弘法，廣結善緣，其後年年來台，於北、中、南各處教導內觀禪法。歷年來長老在美國、馬來西亞、台灣、印度等地弘法，雖有大量的開示，但是有英文翻譯的文章甚少，此處選出長老已經翻譯為英文的一些重要開示，編譯為《內觀之道》，共有九章，供有緣者研習之用，在每章開始列有資料的來源。

書前編有〈讚念長老生平紀要〉一文，這是從長老的多種口述資料寫成，也編入「七輪圖和中道緣起圖」，因為讚念長老的教導內觀都是從具體的圖片導入實修。文中若有錯處，將隨時改正。

願正法久住！

林崇安 2020.08.10

內觀教育基金會

目錄

編譯者序	2
讚念長老生平紀要.....	4
七輪圖和中道緣起圖.....	7
1.八聖道.....	9
2.安住純粹覺知中.....	11
3.止禪和觀禪.....	19
4.使心解脫的練習.....	24
5.住於慧眼.....	27
6.空性.....	31
7.九吉祥法的解說.....	33
8.內觀禪修的開示.....	36
9.生活中的內觀.....	38
關於編譯者	40

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、送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。

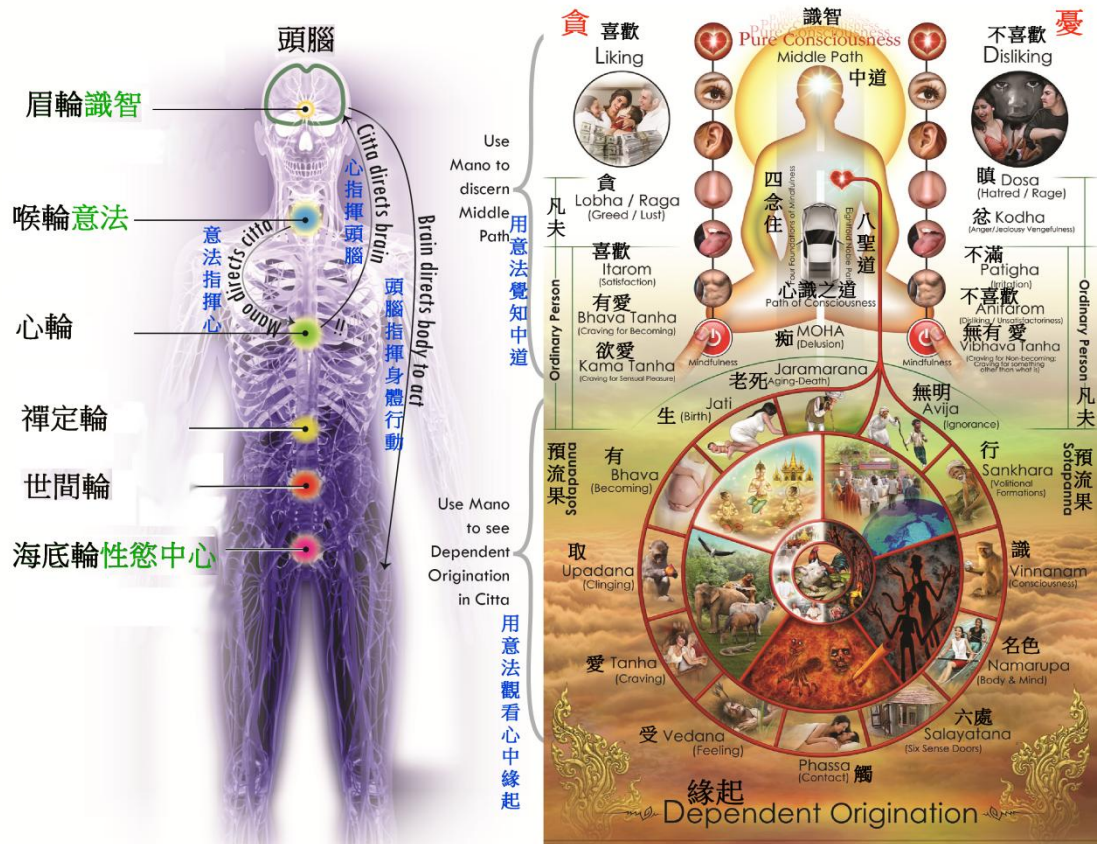
1946 (10 歲)，不再捕鱷魚去賣，對科學等感興趣。十七歲被海蛇咬

- 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**），讚嘆她的修行，後來演講中常引她為例。
- 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。另外讚念長老口述的回憶錄以及生活金句等書的中譯本也陸續出版。

◎讚念長老今日仍隨緣於世界各地行菩薩道並指導內觀。

◎七輪圖和中道緣起圖



〔說明〕七輪圖

讚念長老對體內七位置的稱呼，從下而上有七位置：(1) 性慾中心（俗稱海底輪），(2) 世間關注中心（世間輪），(3) 禪定中心（禪定輪），(4) 「心」（心輪），(5) 意法（喉輪）(6) 識智（眉輪），(7) 大腦（頂輪）。

人的心理狀態和「識」在體內的位置息息相關，由下到上是：

- (1) 海底輪（性慾中心）：當人們出現性慾時，「識」就離開「心」降到這個最低的位置。
- (2) 世間輪（腹部）：當人們關注於世間五欲和世間八風時，「識」移至腹部，並衍生出自我的錯覺，例如，這是我的財富等。
- (3) 禪定輪（臍部）：當禪修者專注於修習世間禪定，呼吸變細、變停時，「識」移至臍部，而有色界定和無色界定的心理造作，但仍被無明所控制。
- (4) 心輪（胸口處）：人們的「識」常住在此處，被以前所積累的記憶（想蘊）和煩惱（屬行蘊）所覆蓋而變得模糊，難以清晰地看

清事物，並且不斷造作過去和未來的念頭。此處的「識」和想蘊、行蘊（附帶心受）組成「心」。在無明的推動下，「心」中有緣起的流轉（見緣起圖）。

(5) 喉輪「意法」：當內觀行者修習四念住，培養正念、大正念，「識」升至喉輪成為「意法」，暫時擺脫煩惱並能辨別「心」中的善法、不善法。意法簡稱為「意」，是「心」的主人，可以訓練和淨化「心」。「心」如大象，意法如馴象師。

(6) 眉輪「識智（純粹的知）」：當內觀行者繼續修習四念住、七覺支，培養大正念和般若，「識」升至眉輪成為識智（純粹的知），可以擺脫煩惱來審察真理並照見身心的實相。

(7) 頂輪（大腦處）：大腦只接受「心」的命令去執行身體的動作，此時「識」上移和大腦合作。

在內觀禪修中，長老強調，我們不要讓「識」處在心輪、禪定輪、世間輪和海底輪的位置。這四個較低的位置使心與愚癡糾纏在一起。相反地，住在喉輪的「意法」將識別諸如貪瞋之類的煩惱，住在眉輪的「識智」將洞見身心的實相。

〔說明〕中道緣起圖

行者將心不落入貪憂兩邊就能處在中道。凡夫由於眼、耳、鼻、舌、身、意等內六處，接觸色、聲、香、味、觸、法等外六處後生起樂或苦的感受，接著生起貪憂。貪憂兩邊的發展過程是：

A 欲愛→有愛→喜歡→貪。

B 無有愛→不喜歡→不滿→忿心→瞋（憂）。

欲愛、有愛、無有愛等三愛是苦的因。從無明（癡）發展到老死的緣起就產生在凡夫的心中。無明是輪迴的根源。內觀禪修的目的是滅除無明和三愛。行者修習四念住生起大正念後，「識」升至喉輪成為「意法」，暫時擺脫煩惱並能察覺貪憂而走在中道或八聖道，開始淨化「心」。行者繼續修習七覺支，培養大正念和般若，「識」升至眉輪成為識智，可以照見身心的實相，最後獲得「眼生」和「智生」。眼生時，照見無常、苦、無我。智生時，體證空性和涅槃，獲得預流等聖果。若行菩薩道，則安住菩薩智（行捨智），多劫累積波羅蜜並修內觀，最後達成佛果。

1. 〈八聖道〉

說明：本文是讚念長老 2013 年 7 月在台灣的內觀重點開示，由法力法師譯為英文，林崇安教授譯為中文。

【1】八聖道的合作

八聖道的八個成分是不能分開的。只有「智慧」(正見)，而其他七個成分沒有準備就緒，不能導致聖道。

隆波舉出幾個類比的例子：就像一個人只有大腦而沒有雙臂和雙腿，像一個只有一條腿的蜘蛛，像一碗好湯要由多種成分組成，如果湯中只有鹽或只有辣椒，沒有人會接受它。

這八個成分匯聚成聖道：

- 1.正見（正確的見解）：猶如汽車的前頭燈光。
 - 2.正思維（正確的思維）：是下決心從世俗感官慾望尋求脫離。類比於道路，正思維是使自己離開愉快和不愉快的路邊兩側。
 - 3.正語（正確的言語）：我們告訴我們的心說：我們已經浪費了我們無數的生命時間，迷惑於貪愛、情慾和無聊。
 - 4.正業（正確的行動）：做任何行動，維持自己走在中間的道路，而不落左邊或右邊。我們不能走中間的道路，是因為以前習慣於執取五蘊。
 - 5.正命（正確的生活）：仔細考慮這一生，從小到未來的最後一天，我們將使用這個身體，如同車輛，從痛苦中尋求自由。
- 隆波以他的風格總結正命：「吃為了能活著，而不是活著為了享受吃到死」。
- 6.正精進（正確的努力）：我們努力不斷使心保持在中道，最後抵達終點的涅槃。
 - 7.正念：終身試圖維持在「無時」的大正念和整合的狀態。走在這道路的人將親自經歷它。
 - 8.正定（正確的定）：無可動搖地知道當下這一刻，時時處在「無時」的狀態。

事實上，八聖道的每個成分相等地包含了正法的六個屬性（1.現見、2.無熾然、3.應時、4.引導、5.唯此見、6.內所證）。八聖道或中道實際上是智者的道路。時下大多數八聖道的教導只觸及世俗的層面。

【說明】依據《攝事分》的解釋：

- 1.調於現法，煩惱有、無，善分別故，名為「現見」。
- 2.能令煩惱得離繫故，名「無熾然」。
- 3.若行、若住、若坐、若臥，一切時中皆可修習，易修習故，名為「應時」。
- 4.導涅槃故，名為「引導」。
- 5.不共一切諸外道故，名「唯此見」。
- 6.遠離「信他、欣樂、行相周遍尋思、隨聞所起見審察忍」，唯自證故，名「內所證」。

【2】四神足的功能

譬如在道路上行駛的汽車：有正念和正定作為司機，八聖道的其餘成員是乘客。四個車輪媲美於四神足：

欲神足是一個愉悅的要素，一直使車輪向前走在道路的中間。

勤神足是在道路上不懈地轉動。

心神足是注意和持續維持車輪離開道路的兩側，因此維持在道路中間。

觀神足是持續審查不同面向的道路（例如，過去、現在和未來的練習或如何開在道路的中間）將車輪轉到最終目的地。

「神」指精神力，而「足」意味著基礎。

因而神足是八聖道的基礎。

「修」的定義為一種發展。

「修神足」是使瑜伽師向前發展出九個出世間的正法，其中包括四道、四果、一涅槃。

【3】三種念的職責

三種類型的念合在一起，進入唯一的道，在「正念」的子類中。

然而，帶到涅槃的特殊的念是七覺支中的「念覺支」。

八聖道中的「正念」的職責只是維持在中道。

四念住中的「念」，是所有念的原則和基礎，這基礎是「去知道」。

2. 〈安住純粹的覺知中〉

說明：本文是讚念長老 2015 年 12 月 4 日在印度菩提伽耶・菩提樹下的佛法演講，由安迪女士（Dujruedee Vongthongsri）譯為英文，林崇安教授譯為中文。此演講收錄在《充滿慈愛》一書中，此書由 Mahasati Retreat Association 出版於 2016 年。

現在，我們所有人都致力於跟隨佛陀、佛法和僧伽，直到我們到達涅槃為止，我將給你們一個簡短的佛法教導，以配合我們在一起的時間。

【業行和三行】

（1）在緣起的教導中，業行（**kammic formations**）或「行」，對「識」（知元素）的產生提供了條件（**condition**）。「識」是緣起過程中，唯一具有覺知，能夠知道的成分（所以稱作知元素，屬心王）。

（2）有三種行：

a.第一個是**福行**或有功德的行。這是造成眾生投生在天界或人界的業行。

b.**非福行**是第二種行，是惡的業行。這種「行」造成存在於四個較低界，分別稱為地獄界、阿修羅界，畜生界和餓鬼界的條件。為了擺脫無休止的生死輪迴，人們需要放下「行」，而不是執著於業緣（**kammic conditioning**）。當「行」出現時，只需了解它們而不對它們做出反應。要利用覺知，即當下純粹的知去認知「行」何時出現，它們是如何充滿憤怒或貪婪的，以及它們是如何糾纏在造作中的。看著它們而不跟著衝動。只需簡單地認出它們並放下它們。

c.第三種「行」是**不動行**，它造作出深度寧靜或禪那的狀態。這代表了一條非常漫長，並不一定通往涅槃的道。因此，不建議執著於心理的平靜：不要沉迷於極深的禪定或三摩地。培養不動行造成未來投生梵天界的緣，在那裡可以住上數劫。住在無色界的心理品質不能擺脫無明，因而不是解脫之道。執著於無色界的空的心理狀態，對解脫之道的人而言，是一種浪費時間。

【知苦和三苦】

（1）最重要的是，要時刻覺知當下。要注意何時出現苦，即，何時出現不適或不滿。要注意它，不要對它做出習性反應，讓它通過。知道當前發生了什麼，而不執著它。你可以放下。這是你隨時隨

地使用的修習。

因此，當苦產生時，不要將其視為“我”或“我的”，如“我正在經歷苦。”

將苦視為經過的條件，就像天空中的雲一樣，讓它通過。然後，心堅定地住於覺知，簡單地注意到生起苦的現象。

(2) 苦的類型有三種：第一，身的苦，第二，心的苦，第三是五取蘊的苦，這是執取於五蘊造成有「我」的錯覺的苦。這是執取創造了「我」。

【五蘊】

(1) 五蘊中的前四個是 1.色或物質，2.受或感覺和感受，3.想或心理感知和記憶以及 4.行或心理造作。前四個蘊都沒有「識」，因此不能覺知自己。每個都依賴於 5.第五種識蘊去知道。

(2) 當你感到身體疼痛或不適時，不必擔心，這只是身體的苦。身體本身不知道自己有不適感。

「知道者」知道不適，但不是「不適」的擁有者。因此，苦本身並沒有覺知到苦。那覺知到苦的，本身並沒有苦。因此，要不斷地安住於「覺知」，知道與苦無關，就不會苦。

【七輪的作用】

(1) 人的心識，一直在所謂**七輪[註]**的身體不同中心點之間轉移。

[註]讚念長老以獨特的方式使用「輪」這術語來說明他對法的教導。這是以簡便的方式顯示，在某些心態下，當時心識停留在身體的位置。他使用這術語，並不意味著接受與該術語相關的任何教學系統。七輪的名稱：從身體下方往上，依次是 1 海底輪，2 世間輪，3 禪定輪，4 心輪，5 喉輪，6 眉輪，7 頂輪。

(2) 第五個輪是位於喉嚨中央，第六個輪是位於第三眼的區域，而較高的第七個輪是位於頭頂；心識住在這指定的三個位置，可以免於煩惱。如果維持你的覺知在這三個區域，那麼你將在煩惱的周圍開闢出更多空間，而不會輕易被它們抓住。將覺知帶到第三眼或其上的區域，保持它在「智慧眼」或「純粹看」的附近。那是一種不同的視野，你可以在不被煩惱糾纏的情況下覺知到自己的經驗。

a. 「眼生」是正看到萬物的無常、苦和無我。當你看到一個色法並且知道該色法是受制於變化、不可靠，並且在其背後沒有永久實體

時，即稱為「眼生」。

b. 「智生」是培養對心理和身體現象的持續純粹覺知（大正念 **mahasati**），但不與它們（現象）糾纏在一起。在這種純粹狀態下的覺知不會下降到身體較低的部位；它不會與心輪的記憶和情感或下方的輪糾纏在一起。

（3）通過在喉輪或更高部位培養持續的覺知，你將與「辨別的心」或「意」保持一致。「意法」是可以將愚癡和煩惱從真理分開來的心。

（4）相反，當識移動到「心」所在的（第四輪）心輪的位置時，它就很容易陷入在過去和將來的困境，因為「心」是我們過去和過去世記憶的儲存地方，以及我們習慣傾向的所在。它會是一個非常泥濘的地方。

（5）第三個輪是深層禪定的中心，第二個輪是世俗關注的地方，第一個輪是性慾所在的地方，而第四個輪的「心」會使你陷入困境，而且很難擺脫困境。

【從上方觀照，出世間智】

（1）當一個人「能知的覺知」（**knowing awareness**）停留在喉嚨中心或更高位置時，他就有能力使用「辨別的心」來觀察貪、瞋、痴出現時它們如實的面目。

（2）例如，如果心裡充滿了貪婪，那麼「辨別的心」將能夠看到心現在被貪婪所籠罩；它不做出反應，只是簡單地觀察而不受苦。何時心中充滿慾貪時，純粹覺知的「辨別的心」就會看到心現在被慾貪籠罩。它無須做任何事情，除了觀察，並注意到這種情況是受制於無常、苦和無我。因此，在修習時，要警覺並留心。不要讓識（知元素）降到喉嚨以下。

（3）「能知的覺知」稱為「出世間智」，可觀察到心的蒙蔽（**cloudiness** 指煩惱）。這個被觀察到的沒有執著的「心」是「出世間心」。在純粹覺知中所觀察到的每一次生起和滅去的「心」是「出世間」。觀察不斷變化的條件現象（**conditions**）而不執著於條件現象的「純粹的覺知」（**pure awareness**）是「出世間智」。沒有執著或認同（為我）時，兩者都是「出世間」；只是簡單地覺知到：這些不斷變化的條件現象僅僅是「心」的性質。（註：處在無我感時，安立為出世間）

（4）修習時，從純粹覺知的地方（喉輪以上）去觀察蒙蔽的心，並回到中道。中道是不執著於好壞的概念。當我們執取我們所信的是好的或令人滿意的，或當我們陷入認為我們所信的是不好或令人討厭的，

此時我們一定會受苦。

不執著任何現象的好壞是最有效的修習方法。

(5) 良好的條件現象會帶來快樂，然而其內在具有無常。它們的消散必然會帶來失望和不快樂。無論如何，好的和壞的都是無我，所以沒有什麼可以糾纏的，也沒有什麼可以執取的。它們只是變化的條件現象。讓它們來來去去。你只是觀察。

【修習五法】

(1) 進一步總結，要記住五種修習：

(a) 無常

首先，將所有內外的事物都視為無常，並放下執著，因為所有事物都會發生變化。

通過記憶、觀察和了解無常來修習。那將提醒你不要執著，讓「行」來來去去。

(b) 苦

其次，將身體看做是由四個元素和五蘊組成的，它們匯聚在一起並必然會消散。看到身體是自然的一部分，不是我們需要執著的東西。身體是由集合體（蘊）組成，是受制於苦，因為聚合體是不可靠的。

(c) 無我

第三，看到所有現象天生就沒有獨立的自我。它們是無我。

讓這些知識告訴我們；讓它讓我們不要執取於這個身體或這個心。

(d) 空性

第四，一旦基於對無我的認識，心自然會傾向於對究竟空性的覺知。經由繼續放下，將心維持在這種無執的心理狀態，要保持這種體認。繼續住於純粹的覺知，因為它沒有執著，所以沒有煩惱。維持住於這種無執的知道。

(e) 涅槃

第五，放下苦後住於純粹的覺知。剩下的就是知道和知道者了。

在這裡不可能有苦，因為沒有一個體驗苦的人，那就是涅槃。

(2) 小結五法

總之，看到無常，不要執取，放下它。

看到苦，不要將其認同為“我”，放下它。

看到無我，不要認同它。

注意到空性，放下它。

要住於能導致涅槃的熄滅感。

清楚地看到，沒有苦，沒有“你”或任何屬於你的經驗。
這種洞見就是內觀智慧。
當你看到無我和空性時，觀察它們並將心置於知道的狀態。
保持它。
看到一切都有生起和滅去的性質。
保持一個無執、空的心。

【舉例】

(1) 例如，當眼睛看到一個物體時，就知道該物體是受制於變化、不可靠和無我。

這種覺知將引導你走向空性。

將相同的過程應用到任一根門。

自從我開始住於無我以來，我一直走在中道上。

我避免執著於好壞的判斷，或“我”和其他人的觀點。

住於知道，心簡單地觀察這些變化的條件現象，無論它們來來往往。

從那以後，我的心沒有經歷「苦」。

(2) 看看你能不能跟隨我：不要在好與壞的條件現象中糾纏在一起。繼續走下去。你會發現以這種方式修習最終會帶來明覺和純淨。要保持那種純淨。

(3) 保持不執著於世界的變化條件現象所造成的擾動。注意並放下它們。

遵循你世間的職責，運用觀念來執行它們，而不執著它們。

通過這種方式的修習，你將找到通往無為的真實道路。

【培養五品質】

要培養支持心的品質，以幫助你保持中道的狀態。我培養了五種品質：

(1) 首先，從或好或壞的變化的條件現象中自由自在。

(2) 第二，不判斷條件現象的好壞，保持心的明覺。

(3) 以明覺導致純淨的第三品質。

(4) 何時心自由、明覺，沒有貪、瞋、痴，住於世界的變化條件現象之外，自然就會產生喜悅的第四品質。它會適度啟動，然後變得越來越大。每當你遇到這喜悅就保持它。這是一種供你運用的力量。

(5) 第五種品質是在苦的止息時產生的快樂。在這種快樂中，沒有擁有者。沒有「我」。只是快樂。這種沒有條件的快樂，可以成為一種強的支持。

【七覺支】

我也建議你們學習和修習七覺支，並努力晝夜保持這七個因素。

(1) 使用七覺支的第一個，念覺支或正念，觀察所有「行」的變化性質，並注意內外的所有事物都受制於變化。

(2) 下一個因素是擇法覺支。我們看到，所有現象都是無常、走向衰壞，並且沒有獨立的自我。當你以這種方式不斷思擇，並在所有條件下來看「法」，檢查將自動進行，而沒有任何一人在後面。

(3) 第三個因素是精進覺支或努力。這種努力不涉及勞累自己。這更多的是持續堅持地努力，而不認為有一人在努力做。

(4) 它使喜悅自然產生，這是第四個因素，喜覺支。

(5) 喜悅帶來輕安覺支。輕安可以是身體的輕安，也可以是心的輕安。何時心看到條件現象的生起和滅去而沒有執著時，它會住於大輕安。

(6) 下一個生起的因素是定覺支。它是心的無執著地知道的穩定品質，而不讓變化的條件現象干擾它。這類的定與八聖道的正定相同。

(7) 捨覺支，是七覺支中的最後一個。處於中道的心不為任何變化的條件現象所干擾，無論是好是壞，積極或消極，滿意或不滿意。要繼續住於平捨和不執取，不要讓三種渴愛將你拉走。

【三愛】

三種渴愛或三愛：

(1) 欲愛：當我們通過六根門感知時生起對欲樂的渴愛。欲愛只是另一個生起和滅去的條件現象。讓它和捨覺支一起走吧。[用捨覺支放下它。]

(2) 同樣地，當「有愛」(渴愛並執著於目前滿意的條件現象)生起時，要放下它。注意「有愛」正在變化、被苦壓迫，並且是無我的。讓心保持平捨和明覺。它也將過去。

(3) 「無有愛」是一種渴愛，渴望推離當下製造了麻煩的一個經歷。當它出現時，一旦你覺知到它就要放下。要住於平捨，不要被沖動所左右。

【安住中道】

(1) 心必須訓練安住在中道，日復一日地，直到習慣為止。這安住是出於對萬物本質的深刻而紮實的理解。你將發現空性，即擺脫執著和執取的自由，免於受苦的狀態。

(2) 當你找到這中道時，要盡可能地長久安住。或者，每當你發現

自己從中道移開時，要盡快將自己帶回來。

(3) 當堅定地建立起純粹的覺知時，它的空和明覺將導致清楚地看到沒有「無明」可以在那兒扎根。這個覺知什麼都知道，但什麼都不執取。

經由完全放下，你會體驗到一種大的輕鬆自在感。

【立禪修習】

(1) 請大家站起來。我們將做一些示範，讓大家熟悉我們內在變化的本質。

雙腳併攏。讓它們彼此接觸。

(2) 試著控制自己的身體使其完全靜止不動。

你會注意到自己的身體不受你的控制，更不用說別人的身體了。

你既無法控制自己的身體，也無法控制外界任何變化的條件。

(3) 接下來，嘗試一個實驗。

看看你是否可以將自己的心牢牢地固定在一個位置，例如鼻尖或腳下。

看看你是否可以阻止你的心跑走，跑到聲音、唱誦、蚊子或想到家。

(4) 你會發現，身和心都不受制於你的意願或你的意志。它們不受控制。

如果你投降了(接受了不能控制自己的身和心，也就是接受了無我)，你也許可以放下「想要自己的身和心不同於自己的樣子」。

要接受：我們能做的就是觀察、密切注意，並了解它們變化的性質。

【如實觀心】

(5) 不要執著於「心行」(心理的造作)，無論好壞，只要觀察它們的生起。如果你不執著於造作，這些造作將趨於靜止，那麼你將擁有越來越多的自由時刻。

如果你即使一下子可以擺脫「心行」，那麼涅槃的感覺就在那裡，因為你不再允許你的心拖入屬於三十一界的條件現象中。

(6) 同樣地，當你觀察心時，你會注意到它傾向於造作善、不善或無記的念頭。

不要給它們任一個任何重要性。心理的造作使我們經歷了無窮的生死輪迴。只要我們允許自己被心理的造作帶走，將來就會有無數的生與死。

(7) 只要注意，這些心理造作是正在變化的條件現象，類似於感官接觸所引起的習性反應。不管它們是好是壞，只要放下它們。

（8）例如，如果心正在經歷欲望，要注意這欲望並放下它，住在知的空性中。

這類的空性不是發現在色界禪定或甚至無色界定的深層狀態。

它是毗婆奢那或內觀禪修，從擺脫了貪瞋癡而生起的空性。

如果心被憤怒籠罩，如實看它並放下它。

何時心被混亂籠罩，讓它生起並過去。

當混亂過去，心自然就會回到它的空的性質：這空性來自內觀禪修。

（9）以內觀，你保持著三種空性：

不執著於身苦的空性；

脫離心苦的空性；

以及脫離與取蘊糾纏在一起的空性。取蘊是對五蘊各個執取為我。

（10）這是立禪指導的結尾。（完）

3. 〈止禪和觀禪〉

讚念長老 2020 年 5 月，講於馬來西亞。

泰翻英：Sukanya Kanthawatana 醫師，博士

英翻中：林崇安教授

【禪定型的禪修】（止禪）

（1）禪定型禪修帶來寧靜，導致一種「識的改變狀態」或「禪那」。「世間禪那」由四個級別的色禪和四個級別的無色禪組成。在無色禪的最高境界中（非想非非想定）缺少心理現象會使人們誤以為是涅槃。在佛陀開悟之前，這是禪修者的普遍誤解。這種禪那的形式可以比作睡眠。當你醒來時，一切都會回到以前的樣子。禪定型禪修只會帶來心理現象的寧靜和短暫的空，而不能消除煩惱、渴愛、對五蘊的執著或對自我的執著。當心理現象被抑制了一段時間後，有些行者可能會誤以為所有的煩惱都被根除了，並成了阿羅漢。

（2）有一個故事，講述了三個拜火的兄弟（優樓頻羅迦葉、伽耶迦葉、那提迦葉），他們錯誤地認為，即使仍然練習火祭儀式，他們已得阿羅漢果。由於誤以為獲得無色禪定是阿羅漢果，優樓頻羅迦葉在佛陀面前聲稱自己已證得阿羅漢果。佛陀花了幾個月的時間向他們展示正見。佛陀教導拜火者關於在六根門（眼、耳、鼻、舌、身、意）燃燒的貪、瞋、癡之火。隨後，三名拜火者和一千追隨者都證得了阿羅漢果。

（3）從禪定型禪修中獲得的「世間禪那」仍然執迷於自我和五蘊的概念。這種「識的改變狀態」具有自我認同的見解。

第一禪那：具有尋、伺、[喜、樂、一境性五禪支]。我與禪那合一：我與尋合一，我與伺合一，[我與喜合一，我與樂合一]，我與一境性合一。

第二禪那：我與喜合一，我與樂合一，我與一境性合一。

第三禪那：我與樂合一，我與一境性合一。

第四禪那：我與捨合一，我與一境性合一。

【世間禪那】仍然存在自我認同的見解（身見）。

（4）「世間禪那」是受制於退失。提婆達多，是佛陀的表弟和冤家，由於高層次的世間禪那獲得神通力而能漂浮空中。因此，當他失去禪

那的力量時，他就失去了漂浮空中的能力。

（5）在深層禪定中對寧靜的執著，就像是置在草地上的巨石阻止了草的生長。除去巨石後，草又重新長出來。同樣，禪定型禪修可以暫時抑制煩惱，當脫離禪那狀態時，煩惱又恢復原狀。

（6）經過長時間的壓抑煩惱後。有一些行者可能會錯誤地認為已經證得了阿羅漢。在禪定型禪修中有自我認同的見解，仍然執著於五蘊。「世間禪那」仍然沉迷於得失、稱譏、毀譽和苦樂的世間八風。它仍然執取感官享樂，並沒有走到苦的滅盡。

【內觀】（觀禪）

（1）內觀練習可以將心從世間的觀念中解脫出來，進入「出世間」的層次。最終的結果是涅槃——止息痛苦，導致不再於輪迴中無盡地再生。

（2）出世間禪那，看到「識的改變狀態」而不執為我：我不是與禪那為一。「禪那」只是一種與「純粹的知」（識智）分離的感覺。既沒有自我認同的見解，也沒有對這五蘊的執著。出世間禪那不會受制於退失。在「出世間禪那」中觀察到的寧靜中沒有煩惱。

（3）內觀智慧（觀智），是擁有清晰洞見的心的一部分，可以透視所有的法。一旦發現「純粹的知」，就可以使用它來 a.知道（理解）、b.體驗（見到）、c.修習（發展）、d.棄捨，然後 e.解脫。在練習中使用這五個步驟。一旦 a.理解，就放下；一旦 b.見到，就放下。一旦你從修習中得到 c.發展，就放下。這樣做而不對自我概念有任何的執著。隨後這將產生「般若智」，一種可以看到所有現象的生、住、滅的直覺智慧，並且可以在沒有任何執取或執著的情況下 d.棄捨它們，[然後 e.解脫]。

一旦我們走上了出世間的道路，苦就可以被滅除。心可以看穿世間的觀念，從「我見」轉向「無我見」。心將擁有穩定而堅定的力量。

（4）佛陀開悟後，發現了他的「智」或純粹的知。純粹的知或「智慧之眼」有「眼生」和「智生」。

經由許多出生，我在輪迴中徘徊，但沒有找到房屋的建造者。一次又一次的出生是令人憂苦的。

哦！建房者，你被見到了。你將不再建造房屋。所有（支撐屋頂

的) 椽子都壞了。柱子都被打碎了。

我的心已經達到了無為，已經抵達渴愛的終結。

(5) 在我們的實踐中，長老建議我們充分理解「純粹的知」(識智)、「意法」和「心」[註]。

[註]長老提到，心的狀態是取決於知元素(識)所處的位置。一旦知元素移到眉毛之間的純粹的知(慧眼、識智)的位置時，純粹的知可以檢查所有較低的基地所生起的現象而不會糾纏在一起。往下是「意法」(喉嚨)的位置，然後是「心」的位置。

(6) 何時心處於中道，知元素將自發地存在於「心」上方的位置。何時在「意」的所在地時，「意法」就可以訓練和淨化「心」而不糾纏在一起。

諸法(所有心理現象)都以『意』為先驅；
它們以『意』為首。它們是『意』所造。
如果一個人以惡意講話或做事，苦就跟隨著，
就像輪子跟隨著拉著推車的牛的蹄印。

(7) 在「心」中，**121** 種類型的識[註]，潛藏在潛意識裡。內有「想」(記憶感知)，以及「行」：造作善、不善或禪定。善和不善都存在於「心」中，並對諸蘊有「愛」和「取」，當「行」進一步造作，它們會導致「有」或再「生」。「識」或「知元素」雖然不死，卻受「行」的影響。在緣起的概念中，描述了來自「漏」(無明)的「行」的生起，以及來自「行」的「識」的生起。

[註]依據《阿毗達摩論》，心共分為 **89** 種或 **121** 種，歸為四大類：
54 個欲界心、**15** 個色界心(分五禪)、**12** 個無色界心、**8** 個或 **40** 個(分五禪)出世間心。
54 個欲界心，分為：不善心(**12**)、無因心(**18**)、美因心(**24**)三組。美因心又分：善心、有因果報心、唯作心三小組。
15 個色界心，分為：善心、果報心、唯作心三組。
12 個無色界心，分為：善心、果報心、唯作心三組。

8 個或 40 個出世間心，分為：善心、果報心兩組。

阿羅漢安住於純粹的知或智慧之眼，而不是在「意法」或「心」。
為了使心得到充分的解脫，需要將知元素與這些被認知的對象分開。
知元素需要棄捨其他四個蘊：色、受、想和行。

行者應住於正念、大正念、般若、般若智，以及解脫智（與解脫成果相關的智慧）。放下對善或不善的執著，因為兩者仍然受制於無常、苦和無我。走在中道，一直到達涅槃。

放下一切，直到只有純粹的知存在，與那些被認知的對象完全分開。
不再有「有」（存在狀態），也不再有再生。

（8）在追求解脫的過程中，有四道、四果、一涅槃。涅槃是超越了存在的三個特徵，超越了世間的觀念。沒有生起和滅去，也沒有苦。剩下的只有一個解脫的知元素。沒有雙象性。

只有你的正念、智慧和波羅蜜才能帶領你走向涅槃。

在你的實踐中，請繼續審察：如果僅存在知元素而沒有任何可以被認知的對象，那麼是否還會受苦。苦源自根本原因（無明）。但是，儘管存在根本原因，在涅槃中，沒有苦，沒有憂傷，沒有世間的快樂，甚至沒有平等捨（註：涅槃與有為的名色無關，涅槃是無為法，是道心和果心的所緣，是空、無相、無願）。

Nibbana（涅槃）這個詞來自 **Nibba**（止息）和 **vana**（循環）。涅槃是再生的循環的止息。從所有世間的概念中解脫出來的，只有知元素。

（9）一個人可以證得阿羅漢，此中經由具有定力的「心解脫」或以發展清晰的洞察力然後放棄執著的「慧解脫」。通過「慧解脫」證悟所需的時間，比「心解脫」更少。

釋尊是經由「智慧行」而開悟成佛。智慧行的成佛（像釋尊），比「信行」或「精進行」的成佛更快（所需時間更少）。

（10）因此，你應該知道，禪定型禪修只會帶來寧靜。應放下寧靜，進一步發展「般若」。不要放逸在世間禪定狀態而不繼續前行。佛陀警告我們不要放逸。佛陀在入滅前說：

諸行都會壞滅，應自精進不放逸，實現完成道。

（11）要完全了解，禪定型的禪修不會導致涅槃，因為在寧靜中，仍然執著自我概念並執取五蘊。

（12）要放下世間的自我認同的見解，進入「出世間」的無我。看著六根門的十八界的如實面目而沒有任何我執。只是觀察並讓它們自己發揮作用。用平等心放下事物，直到只有純粹的知保留下來。一旦只剩下純粹的知，那就是[體證]涅槃，這是禪修練習的目標。純粹的知沒有苦，不再執取於五蘊。世間的觀念被究竟的真理所取代。最後，永恆中只有一個知元素（識界）。沒有再生或滅去。

4. 〈使心解脫的練習〉

讚念長老 2020 年 6 月，講於馬來西亞。

泰翻英：Sukanya Kanthawatana 醫師，博士

英翻中：林崇安教授。

(1) 讚念長老教導我們如何練習，使心從諸結、隨眠和心理煩惱的影響中解脫出來。

(2) 長老鼓勵他的學生在專注於「意法」或「意」的同時，練習安住於「純粹的知」。我們要了解，所有的煩惱、善法和不善法都存在於「心」中。純粹的知，具有辨別善和不善的能力，可以在「心」中看到究竟的真理。要使用「意法」來引導「心」，使「知元素」與「心」分離。在我們的練習中，我們應努力安住於「知元素」而不受苦的影響。

「純粹的知」可以看透「意法」和「心」二者。

要訓練「意法」看透「心」。

——讚念長老

(3) 「心」：與記憶和想蘊相關的識。「心」控制大腦和身體的功能。

「意法」：可以管理和訓練心的領導者。

純粹的知 (ñāṇa 識智)：可以認知而不受煩惱、渴愛或執取的影響。

「般若智」是一種[直覺的]智慧，清楚體證所有現象的生起和滅去以及棄捨。

一個守護的心有利於快樂。

——佛教諺語

(4) 當安住於知元素而不沉迷於感官享樂和自我折磨的兩個極端(兩邊)時，心將處在中道而無煩惱。知元素將位於「純粹的知」的所在地，在那裡體證了「眼生」和「智生」。這導致直接了知現象的生起和滅去，導致自證(體證無常、苦、無我和空)，並導致解除束縛(苦的止息或涅槃)。

(5) 在「心」的潛意識深層，潛伏著 121 類型的識。這些類型可以進一步特徵化，並根據與根門(眼、耳、鼻、舌、身和心)之一接觸時生起的心態形式分為子類。例如，當眼睛被色處[顏色]接觸時，眼

識就與記憶、想和取蘊糾纏一起，從而產生假想的視覺（imaginary visions）和心理現象。

（6）知元素的唯一功能是認知。它可以識別心理現象（在「心」中出現）、名色、色處、聲音、氣味、味道和身體觸覺，然後將其記錄在想蘊中。

（7）「般若智」擁有清晰的洞察力，可以穿透萬物的生起和滅去，從而導致「慧解脫」或「解脫智」的發展，「解脫智」是一種與解脫成果相關的內觀智慧。「慧解脫」是智慧的解脫。相反，「心解脫」是通過專注而解脫的，可以往內在「心」中觀察到。天人擁有「識」，但仍然受「行」影響。他們只能通過「心」來練習佛法。

（8）當經由「心」來練習時，應立即息滅任何剛剛出現的內部心理現象或「名色」而無任何執著。不要讓它們在外部展現或被「行」進一步造作。

（9）將純粹的知和「意」從「心」分開。不要讓知元素與「心」糾纏在一起。檢查「心」中出現的任何現象：心理現象、名色以及取蘊，而不認同或認為我所有。要了解發生的一切受制於滅去。當看到慾望、貪、瞋、痴、滿足、不滿或「心」中出現的五蓋中的任何一種時，要體認到這些生起的僅僅是心理現象，而不執著或進一步造作。

（10）要住於純粹的知，親見一切現象的生起、存在和滅去，然後重新生起、存在和滅去等等。

要認識到三種類型的苦：身苦、心苦和錯誤地認為諸蘊為我的苦（五取蘊苦）。要認識到所有的苦都受制於滅去，不要被任何苦所影響。要息滅任何通過眼、耳、鼻、舌、身和心六根門接觸而產生的心理現象。如果於諸蘊上仍然有一點執取，則無法完成息滅。

對身體現象的生起和滅去，要熱心、正念與正知；在這世界上克服了貪和憂。
——《念住經》

（11）一個尋求心解脫的人必須熱衷於培養正念，清楚地了知所有現象的生起和滅去。要放下世俗的概念以及任何心理現象的造作。

（12）要能夠辨別出欲樂和自我折磨，然後保持平捨，處在中道。一旦發現了知元素及其認知的對象，就放開這認知的對象。

（13）當我們觀察到現象的生起和滅去後能夠始終如一地棄捨任何現象時，就會生起這練習的果。有四道、四果、一涅槃。一旦達到涅槃，

就只剩下了知元素。這知元素或「解脫的識」是不受煩惱、渴愛或取蘊的影響。它是不死的，不受制於改變或再生。

導致心從所有心理現象解脫的步驟：

知道、見到、修習、棄捨和解脫。 ——讚念長老

(14) 預流果完全棄捨三個結：身見、懷疑以及戒禁取。在獲得充分的覺悟前，還要棄捨 16 個煩惱，這些是欲貪、瞋、色貪、無色貪、慢、掉舉和無明的結和隨眠，以及無愧和無慚。

[16 個煩惱：欲貪結、瞋結、色貪結、無色貪結、慢結、掉舉結和無明結；欲貪隨眠、瞋隨眠、色貪隨眠、無色貪隨眠、慢隨眠、掉舉隨眠和無明隨眠；無愧和無慚。]

有三種預流果：

極七次者：在獲得充分的覺悟前要進行七次投生。

一種子者：只投生一次。

家家：有二至六次的投生。

預流果不會表現出憤怒、嫉妒或惡意。

(15) 一來者的煩惱程度相對較小，克服了較粗的欲貪和瞋，只保留潛在的趨勢。一來者仍有 14 個煩惱。

[14 個煩惱：色貪結、無色貪結、慢結、掉舉結和無明結；欲貪隨眠、瞋隨眠、色貪隨眠、無色貪隨眠、慢隨眠、掉舉隨眠和無明隨眠；無愧和無慚。]

(16) 不還者：所有五下分結都完全被棄捨了。儘管名字或類別相同，但在不還者的「心」中保留的五上分結卻比普通人更細緻。不還果仍然有 12 個煩惱。這些是色貪、無色貪、慢、掉舉和無明的結和隨眠，以及無愧和無慚。

[12 個煩惱：色貪結、無色貪結、慢結、掉舉結和無明結；色貪隨眠、無色貪隨眠、慢隨眠、掉舉隨眠和無明隨眠；無愧和無慚。]

(17) 阿羅漢擺脫了所有十個結和所有煩惱，阿羅漢的心就像荷葉一樣：儘管在水中也不會濕。

佛性：認識生起、存在和滅去的知元素。

佛陀：覺醒者，喜悅而解脫。

5. 〈住於慧眼〉

讚念長老 2020 年 6 月，講於馬來西亞。

泰翻英：Sukanya Kanthawatana 醫師，博士

英翻中：林崇安教授

（1）讚念長老將佛法練習的最終形式描述為住於慧眼（般若智或直覺智）。經由這種方式的練習，人們可以將「世間法」的「世間概念」視作只是一個殼，因此，人們藉由知道和體驗所有現象而不執著，將住於「出世法」中，就像荷葉在水裡不濕一樣。

慧眼（智慧之眼）：純粹的知（識智），擁有清晰的洞察力，可以認識所有現象中的究竟真理。它可以穿透「意」和「心」。

「意法」：可以管理和訓練「心」的領導者。

「心」：「心」控制著大腦和身體的功能。「心」中有善、不善以及無記法（非善非不善）。

（2）當住於慧眼時，「意」可以引導心去履行自己的職責，而不是由潛意識深處埋藏的三種渴愛所激發的偏好。當看到渴愛生起時，無論是渴愛於欲樂、存有或不存有，要放下而不執著。了解那些渴愛是短暫的。要看到由感官享樂和自我苦行這兩個極端所引起的心理現象，然後放下。執取或執著於五蘊（色受想行識），即使是很小的數量，也會經由製造世俗的愚癡而生起痛苦，從而導致對事物自我認同為「我們、我們的、他們的」等等。要體認到它們只是我們命名的世俗概念，為了區分自然界中的事物。要讓「意」指導「心」，辨別善、不善以及無記法。如果我們跟隨我們的職責而不是我們的偏好，我們將不再受苦。

諸法因緣生，法亦因緣滅，

是生滅因緣，佛大沙門說。

——馬勝比丘對舍利弗說

（3）普通人迴避他們不喜歡的事物，而同時又被他們所喜歡的事物吸引並執著，從而導致他們與世俗概念產生自我聯繫。我們可以藉由將事物視為「名色」、視為集合體：色、受、想、行和識，以及過去、將來或現在，來理解世俗概念中的究竟真理。看到所有現象天生就受制於我們無法控制的生起、存在和滅去。看到世俗概念與究竟真理的

並存；同樣，生起和滅去的過程並存。了解生起的一切都受制於滅去。只需觀察所有這些自然現象而不自我執著。

保持住於知元素，同時觀察過去、現在和未來的名色的生起和滅去的究竟真相，而沒有任何執著或感覺，無論是喜歡或不喜歡。

要與世俗概念同住而不相違；但是，要認識這些只是臨時的庇護所，充滿著無常、苦和無我。當受苦時，要審察我們是否從名或色受苦。棄捨執著，然後苦將被息滅。

世俗概念與究竟真理相符。不了解世俗概念，究竟真理將無法被體證。一旦體證了究竟真理，那些世俗概念就會自行消失。

——讚念長老

(4) [凡夫]經由聲稱對身和心中產生的苦的擁有，執取受制於生起、存在和滅去的五蘊，製造了苦。一旦不再執取，就不會有自我認同、痛苦、或對過去、現在和未來的世俗概念的執著。

要體認到，執取諸蘊產生愚癡於對世界的執著，從而導致無休止的輪迴再生。身體最終將腐爛，但「心」將在「行」的指導下繼續其旅程。福行導致天界或人類領域的再生，而非福行導致較低領域的再生。禪定的造作（不動行）導致梵天世界的再生。

渴愛是不善的根本原因，也是苦的根本原因。滅苦必須從根源上進行——正確砍伐一棵樹，必須從根而不是樹枝上進行。一旦棄捨了渴愛，苦就可以止息。

我在輪迴中徘徊了無數次出生。一次又一次地出生確實是苦。

哦，建房者！你被看見了。你不會再給我蓋房子。

你所有的椽子都被打碎了，屋頂的梁也被毀了。

我的心已經達到了無為。渴愛已經結束了。

——法句第 153 和 154 偈

(5) 讚念長老在他早期的寺院生活中花費了幾年的時間來尋找、學習和積極練習佛法。一旦找到了解脫之道，長老便意識到，在存在的三個特徵的定律：無常、苦和無我下，所有的佛法可以描繪成「名色」。歸根結底，只有知元素和被認知的對象存在著。一旦將知元素從被認知的對象分開，練習就可以完成。

用長老自己的話說：

我一直住於智慧眼，只是知道而不執著於被認知的對象。

我只是跟隨自己的職責，對世俗的概念，不管是喜歡還是不喜歡，都沒有我執，因此沒有苦。

我認為，我所停留的每個地方，於優或劣方面都是平等的。優和劣都只是名和色。我只是留在當下。

只要我的行動不違反戒律或造成任何傷害，我將盡一切可能幫助他人。在我還活著的時候，我將繼續使用我的身體諸蘊和元素而沒有執著地盡我的職責。只要有適合進行我的寺院生活的四個基本需求（食衣住藥）就足夠了。沒有什麼好抓取的，只是一種無常、苦和無我的無盡補充。我寧住於導致涅槃的苦的止息。

（6）在練習中，長老建議從行者住於「知道」。將知元素從被認知的對象分開。敏銳地觀察到從五蘊生起的任何現象：色、受、想、行和識，而沒有執著。

要理解那些被認知的對象是不可依賴的，因為它們都在存在的三個特徵的定律之下。看到無常中的不可靠，苦中的動盪不安和麻煩，無我中的非我以及空中的空性，將它們全部棄捨，直到體證涅槃。

要熱心觀察所有現象的生起和滅去，直到所有的無知或無明被消除，如是不再投生。不須獲取所有關於阿毗達摩的知識，因為這些知識最終能被描述為只是名和色。這類似於演奏木琴的音樂家，無論演奏多少回合，只是聲音被產生出來。」

（7）總之，長老指導行者聚焦於知道：識別知元素並將其與被認知的對象區分開來。住於知道時沒有苦。知元素本身不苦。此外，一旦將知元素從其認知的對象中分離出來，就沒有苦的因。一旦棄捨對諸蘊的執取，苦就可以棄捨。不幸的是，我們無法預測何時會發生這種棄捨（註：因為無我）。

一旦棄捨對諸蘊的執取，苦就被棄捨。

先放下執取，然後放下諸蘊，解脫這識。

——讚念長老

（8）解脫的「識」是不死的，不受制於改變，也不受制於再生，因為它不再受「行」的影響。它不執著於諸蘊的生滅現象、煩惱、功過，

世俗概念、掙扎或存有的狀態。至此，練習結束，無需進一步搜尋或研究。

那些能夠消除無明的人的心，在白天和黑夜是明亮。這是因為已經消除了無明的黑暗：

那就是涅槃，苦的盡頭；

佛性：知者（知元素）；

佛陀：覺醒者、喜悅者和照明者。

6. 〈空性〉

說明：本文是讚念長老 2010 年頃的口述，安迪女士（Dujruedee Vongthongsri）譯為英文，林崇安教授譯為中文。

讚念長老從小就對佛法充滿了非凡的奉獻精神，他有機會與許多老師見面並學習佛法，他致力於練習禪修和出離心，以及他天生作為老師的稟賦，使他在世界各地有許多在家和出家的弟子們。他經常為他們提供諮詢，並不懈地提醒住於「中道」和「空性」的價值：

1.將心盡可能地保持在中道。如果心落到一邊，將立即爆發問題。何時心處於中道時，就會產生智慧。如果心向側邊滑動，它將自動缺乏智慧。要念及「空性，空性」，當空性存在時，就會出現智慧。

2.智慧生起於不受諸行、煩惱和渴愛所控制的「心」。一旦心是空、正念並從認知中起作用時，心就會變得純淨而明覺。

3.如何找到空性：將心放在中道。如果心不知不覺地陷入了貪和憂之中，一旦你注意到，就盡快停下來，或保持心如荷花葉。心感知一切，但不執著於任何事物：看只是看。一旦心不執著於任何事物時，它就是空的。這是一個覺支。

4.空的心就像沒有灰塵的玻璃。

5.讚念長老的心是空的，不需要任何人做任何事情。好像某人已經克服了毒癮，當他看到毒品時，他不再渴愛於它。

6.空性，是空去世俗真理的「心」，是空去「我和我的」的想法。空的心，是空去世界的裝飾。

例如，如果與熟識的人見面時，你的心中就沒有心理造作，那麼那是空的。

如果看到某人感到不高興或不滿時，那不是空的。

因此，當你爭鬥或爭論時，根本沒有空性。

7.空性有三種類型：

（1）心知道有接觸[對象]，但沒有煩惱的執取。不會生起三種渴愛（欲愛、有愛、無有愛）。這被稱為勝義空或究竟空。但這不是持久的。

（2）心在中道和空性，但不完全純淨。這種空性是被迫的。心的深處仍然存在著微細的執著，包括對空性的執著。這就是所謂的世俗空。

(3) 心知道有接觸[對象]，以及沒有煩惱的執取，也沒有對空性的執著。空性中沒有「我或我的」。無需維持或保持空性或正念，它是自動的。每當眼睛看到，沒有渴愛。當耳朵聽到，沒有渴愛，沒有執著。

8.如果我們能夠征服我們的煩惱和渴愛，我們將一直處於空性。就像泰國的一句話：「漲潮時，魚會吃掉螞蟻。退潮後，螞蟻開始吃魚了。」

9.問：一個人在思考或計劃時，能維持空性嗎？

答：即使在空性，人們仍然可以思考或計劃。但是心不會執取或擔心，因此不會由於心中正在建構的東西而受苦。沒有擔心涉入。心知道它需要做什麼，並且只是去做它。這就是空性的運作方式。

7. 〈九吉祥法的解說〉

說明：本文是讚念長老 2010 年頃的口述，由安迪女士（Dujruedee Vongthongsri）譯為英文，林崇安教授譯為中文。

清淨五法和慈心四法，合稱九吉祥法。

一、清淨五法

【白話】

1. 不接受不善的事物。
2. 不給予不善的事物。
3. 只接受善的事物。
4. 只給予善的事物。
5. 自淨其意如白布。

【偈頌】

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。

我很小的時候就一直受到僧侶的吸引和啟發。每當我知道一位頭陀比丘行腳來到社區時，我都會去尋找他，並尋求教導或智慧之言。我從來沒有因為從任何人那裡學習或接受指導而感到驕傲。我學到的一些教導幫助塑造了我。八歲時我從一位頭陀行者學到一個教導，稱為「提升心靈和生活的五法」。這五法有助於一個人在心靈中培養善的品質。

第一，不要讓負面事物進入你的心。每當你遇到負面事物、邪惡、不公正，或他人虐待你時，不要老想著它們，也不要讓它們對你產生負面影響。讓它們過去。

第二，不要傳播負面事物。經由行動或言語給予別人負面事物，只會產生更多的負面事物，最終會以這種或那種方式返回給你。

第三，無論其來源如何，只接受正面事物（善、有益、振奮、鼓舞等）。無論是不同的宗教、傳統、文化或語言；無論是熟悉還是陌生，我們接受和學習它們的正面部分。

第四，無論是善言、仁慈的行為、提供物品或正法的分享，都只給予好的或正面的事物。你給出的正面能量最終將歸還給你。

第五，要盡力保持自心的純潔，就好像它是一塊白布一樣，不要被垃圾（不善、沉重、有害的心理狀態）污染。類似於一塊白布容易被弄髒，心容易被過去和現在、內部和外部的負面事物所污染；類似地，心可以用清洗白布的相同方式將其清淨。

一旦我們承擔了這樣的誓言，那就不接受負面事物，也不給予負面事物；只接受和給予有益和正面的事物；從負面事物的染污中保持我們的心清淨；那麼我們的心將不會陷入更深的舊習，而會變得更加快樂，更加振奮和更加清淨。我們將在心中體驗更多的喜悅和輕鬆。無論我們做什麼，我們都將取得成功，因為我們消除了阻礙我們心靈的事物。這些是我從八歲開始一直實踐到今天的教導。

二、慈心四法

【白話】

1. 讓自己和別人不貶低。
2. 讓自己和別人不灰心。
3. 讓自己和別人不生氣。
4. 讓自己和別人不鬥氣。

【偈頌】

1. 自他勿貶低。
2. 自他勿灰心。
3. 自他勿生氣。
4. 自他勿鬥氣。

後來，我從笛趣居士（**Tid Chu**）那裡學到了四條指導，內容涉及如何使我們的心靈得到和平與平衡，他是一位曾經出家的學識淵博的人。

第一，不要對自己或他人貶低、自卑、傷心。貶低或自卑是細微地指責自己在不利的情況下不夠出色。一個人懷有這種心態時，在任何事情上都很難取得成功和進步。

第二個指導是不要對自己或他人感到灰心或失望。當一個人懷著灰心或失望的心情支撐貶低或自卑時，一個人就能摧毀一切，包括自己的生命。

第三個指導是不要向自己或他人發怒、生氣，因為發怒是走向破壞和傷害的必經之路。

第四，不要從事破壞性的負面行為（如，鬥氣、賭氣、諷刺、惡意），以此作為與自己或他人相處的方式。這會使情況變得更糟。

我始終如一地練習所有四個指導。我小心翼翼地使自己的心從沉於自責、失望、憤怒和其他破壞的心態中擺脫出來。除非我的覺性搖晃或虛弱時，否則我會一直看顧我的心，因而這些負面心理生起時能夠抓住它們。

第一組五種教導提升了我的生活，第二組四種教導幫助我找到了和平。在我一貫地實踐這些教導之後，快樂與和諧得到了提高，並且我變得更加熱衷於實踐和理解正法。

8.內觀禪修的開示

說明：

本文是讚念長老來台的開示，大仁法師口譯，林崇安教授整理。

內觀禪修是依著識智或法眼，觀察所緣（身心現象），一直到完全看清身心的實相（是無常、苦、無我、空性）而滅苦。修習內觀（毗婆舍那）最後可證得阿羅漢，或行菩薩道邁向成佛。如果只是修習寂止（奢摩他），最高就是世間八定。禪修者如果只是修習色界、無色界定，沒有轉修內觀（毗婆舍那），在他往生時，會生到梵天。佛出世之前，印度的修行者只修寂止，但佛修了內觀，自己去觀照、自己去證悟成佛，接著教導五比丘內觀，五比丘也都證悟了，後來分開去傳法。佛則去度化迦葉三兄弟，他們本來以為自己是阿羅漢，不用再修了，佛用種種神通降伏他們後，教導內觀，使他們生起智慧，證得阿羅漢的果位。

當識智有了正念、大正念，能如實觀照生起的現象，如同阿羅漢觀照世間的現象有三種：

第一、世間像墳墓一樣，每個人有生都有死，要埋在墳墓裡。

第二、一切人都像屍體，死時有膨脹、潰爛、消失，所以阿羅漢觀照世人有生、老、病、死，然後屍體就會有膨脹、潰爛、消失。

第三、世間像火一樣，所有人過了兩百年都沒有了，像被燒掉了。

清淨的識智是純粹的，見到什麼就是什麼，沒有加工，沒有貪、瞋、癡、五取蘊來騙或者讓識顛倒。當識智不被煩惱綁住，看到內身是苦，自然而然就邁向無我。如果我們的識智進入到無我，就不會生起恐怖。身體的四大是地、水、火、風，四大是無我。在地大裡面沒有自我，它本身也不知道自己是無我。水、火、風，風也是無我。外身是無我，內身也是無我，身內身也是無我。進入到空時，就沒有身體的相。四蘊是色、受、想、行，沒有認知的作用。只有純粹的識有認知的作用，可是識也是無我。處在認知中的認知、覺知中的覺知，在認知裡面沒有自我或者自性。

如果我們的識住於無我、空、涅槃，就沒有苦。我們如果執著世間，就會生起苦。為什麼我們不能超越？因為我們執著世間這個東西是我的，就會為這個東西起煩惱，我們關心的任何事情都會讓我們起煩惱，不管白天或黑夜都會讓我們起煩惱。心進入到無我、空的時候，

就不會起煩惱。從無常、苦進入到無我，從無我進入到空。外在三十一界的欲界天是無我、空，梵天也是無我、空，三惡道或四惡道也是無我、空，人間也是無我、空。為什麼有我？因為有五取蘊，以為這個是我的，就會生起苦；因為有三愛，會讓我們暫時迷惑，一進入到「取」，十二因緣就會不斷輪轉。如果斷了十二因緣任何一支，就會進入到涅槃。為什麼叫阿羅漢？因為他的識智清淨自在，他的識有「正念、大正念」，有「般若、般若智、解脫智」，最後超越了三十一界，所以他的識是不死的，識不是「生命」，識也不是「有」，也不是「地」。在三十一界裡有時間或者有年歲，可是在涅槃裡沒有時間、沒有年歲；在阿羅漢的識裡，沒有善惡的種子讓他再去輪迴。

我們可以用智慧詢問，為什麼我們看外在的對方，會生起很美或很帥的感覺？因為有貪心和愚痴時，那些臭的也可以變成很香的味道，因為有了「欲愛、有愛」，生起執著心，很臭變成很香。可是生起「無有愛」的時候，從香變成臭，就會捨去，再來追求新的。所以，沒有貪的時候，就真正的覺察到臭是臭，香是香。此時臭是臭，香是香，是鼻根所聞到，它是真正的如實，不跟著煩惱起作用了。要見到無常是要依著識智（或法眼）來觀察，不是用煩惱來觀察。識智可以觀察到外身是無常。年輕的時候，一看到對象就想結婚，可是識智清淨的時候，會觀察到人有生老病死，所以就不會執著。見到年輕會變老，可是真正的老是從嬰兒、小孩的時候已經一直在老化，不是在老的時候才老化。看到邁向死亡，就不會有任何的執著了。所以識智不被心綁住的時候，清淨的識智會觀察到真正的實相。但是有了愛、有了取，就會讓我們顛倒妄想，轉成了執著。有了清淨的識智，不會被煩惱綁住的時候，自然可以觀察到實相。

9.生活中的內觀

說明：

本文是讚念長老來台的開示，大仁法師口譯，林崇安教授整理。

指導內觀禪法時，我都用圖表來指導，例如，中道圖、外身圖、內身圖、骨架圖等。學員一邊看圖，一邊反照自己。例如，佛陀時期的讖摩比丘尼，是女眾中的智慧第一，原先她是皇后，長得很漂亮，佛就在身旁顯現二位天女，長得比她更美(這就是利用圖形來引導)，用來破除她的執著美相，當她放下自己的美，轉去執著天女的美，佛陀就把她的慢心降伏了，接著再把天女的美相，由於無常而變成老女人，再轉變成剩下骨頭，如此導引到無常、無我。由於讖摩皇后過去生中曾經聽聞很多佛開示過不淨觀，也供養過很多佛。現今佛陀一開示，智慧就生起了，她請求佛陀讓她出家，佛陀同意了。她努力用功，很快就證得阿羅漢的果位。

生活中的內觀，例如，聽到別人生病，反觀自己也會得病。見到苦，也會見到法。如果滅苦，就能進入涅槃。有很多比丘想得到涅槃，但沒有採取行動去滅苦。要看到三愛(欲愛、有愛、無有愛)是苦的因，如果要滅苦，要依著八正道來滅三愛或苦的因。四聖諦是苦集滅道，在我們的身心隨時隨地要觀照，簡化為兩個：「苦」和「滅苦」。滅苦就進入涅槃。一般的修行者見到苦就受不了，其實見到苦，只要滅了苦就成就了。苦有三種，身苦、心苦、執著五蘊之苦。把三苦滅了，就可以成就。如果只是知道，不會成就，因為修行有五個次第，1.知：知道了，可是還沒見到無常、無我。2.見：見到無常、無我，可是還沒修。3.修：正在修中，但是還沒有捨棄或放下執著。4.捨：捨棄或放下執著，但還沒真正解脫。5.解脫：完全斷除無明而解脫了。知→見→修→捨(斷)→解脫，就進入涅槃。

生活中，要時常知苦、見苦、修苦、斷苦。例如，我們見到不喜歡的壞人，就反觀自己：我有沒有壞人的惡心？有的話，就要斷掉自己惡的心。一般人被罵，就會還嘴，而且罵得更兇(變成都是壞人了)。我們面對怨恨、冤親債主，只有兩種處理方法，第一種是繼續增長，第二種是清洗乾淨。第一種是，這種人越去做惡業，因而冤親越多，都是回嘴回手，沒有反觀自己，沒有斷自己的煩惱。別人講我的是非，我就講他更多，那就變成增長冤親；如果去報仇，那個仇本來是果，

卻又變成因，有了因，就會再生出果，因果不斷輪著。第二種是，不想往外報仇別人，而是反觀自己，往內把想報仇的心清洗乾淨。把想報仇的心洗掉後，就沒有因，就不會再生起不好的果。

要觀察心中的煩惱，例如，有的煩惱會偷偷跟著慈悲心，要時時仔細去觀察自己的慈悲心是不是純粹的，是不是有夾雜著煩惱。如此依著慈悲心來修並清除煩惱，最後也可以證到阿羅漢。當六根打開時，要仔細檢驗在心中有沒有煩惱生起，檢驗有沒有邪見。例如第三果（阿那含）的煩惱是很微細而不易覺察，但要一直去覺察。檢察阿那含的煩惱時，有時候看它，它不出見；不看它時又冒出來。但如果依著住於眉心的法眼來觀察，就容易觀察到，觀察到後才能用智慧滅除這些細的煩惱。

關於編譯者

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：

（1）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。

（2）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和臉書

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：《內觀之道》

講者：讚念長老

編譯者：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 8 月初版，2021 年 8 月新版。

歡迎倡印，免費結緣