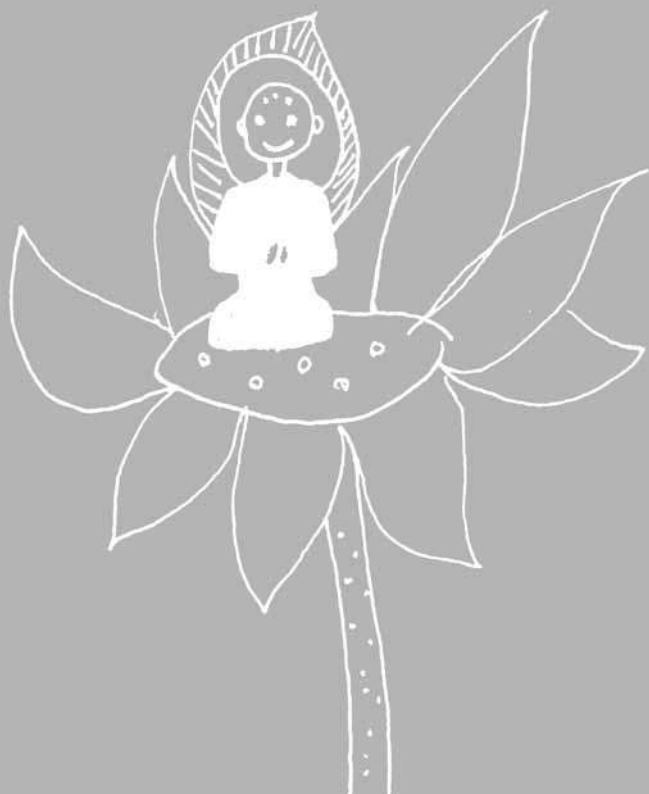


喜悅的心

◆讚念長老開示◆

大仁法師◎中譯 黃聿瑩◎繪圖
內觀教育基金會、大溪內觀教育禪林◎倡印



謹以此書獻給 尊崇的慈父

讚念長老

佛法是至高無上的禮物

感謝協助本書籌備和製作的所有人

目錄

讚念長老簡介.....	5
菩薩九吉祥法.....	6
七輪圖.....	9
中道圖.....	12
讚念長老禪觀要領.....	14
五戒.....	19
中道和毘婆舍那.....	20
【吉祥法】	23
【障礙和魔】	33
【老病死苦】	51
【自己和別人】	59
【正念】	73
【中道和八聖道】	79
【識和識智】	89
【修行】	107

讚念長老簡介

阿姜讚念·錫拉寫陀（Ajahn Jamnien Silasettho 或 Ajahn Jumnien Silsetso），中文舊譯為阿姜朱連。

阿姜讚念年紀大後，泰人稱之為隆波讚念，意為讚念長老。他是今日泰國南部最有名望的高僧，並且是難得一見的菩薩行者，三十多年前即已名列《當代南傳佛教大師》一書中，該



書列有泰國和緬甸的禪修大師十二位，如阿姜查、佛使比丘、馬哈希、烏巴慶等，而讚念長老是今日碩果僅存的一位。

1936年，讚念長老生於泰國南部洛坤省的鄉村。他六歲起就開始修行慈心，奉行「菩薩九吉祥法」。二十歲出家後連續七年在墳場苦修，而後到猜納寺深入四念住，掌握中道而得到突破。此後用

九年時間化解泰國反抗軍和政府軍的衝突，接著在泰國南部回教區建老虎洞寺，每於夏安居時指導上百位比丘和二百位八戒女禪修。其後，讚念長老開始國外弘法，足跡遍及歐美以及東南亞各國，一生的傳奇事蹟甚多。他一方面以慈悲心救苦救難，一方面以智慧傳授滅苦的內觀法門。讚念長老傳授內觀法門時，是以「七輪圖」和「中道圖」做為修行的重點指導。

菩薩九吉祥法

一、慈心四法：

1. 讓自己和別人不自卑：只有調整，不要生起自卑心，自卑則不易助人。
2. 讓自己和別人不傷心：讓自己和別人傷心，心會變的非常脆弱。
3. 讓自己和別人不生氣。
4. 讓自己和別人不鬥氣：鬥氣會想破壞別人。

二、清淨五法：

1. 不接受別人不善的事物。

2. 不給予別人不善的事物。

3. 只接受善的事物。

4. 只給予善的事物。

5. 自淨其意如白布：將心不斷地維持乾淨，不讓它骯髒。

慈心四法與清淨五法合併稱為「九吉祥法」。前四法可讓身心快樂，後五法則令心越來越清淨，越來越增上，是不同的法門。如果小孩子奉行「九吉祥法」，就變成成熟的人。

長老小時（約七歲），有一位頭陀行者告訴他：「如果你不當演員、議員或藝術家，你就不會有勝負心，就會很快樂。」

當時長老年齡很小，回來就開始奉行不跟別人生氣，聽到別人說什麼就忍著，不向別人起情緒反應。

長老的哥哥就問：「為什麼你回來之後改變了，連想吵架都沒有了？」

長老說：「因為我不想當演員、議員或藝術家，沒有勝負就沒有敵人。」

長老心裡只是想幫助別人，一切人都是朋友，不想佔別人的便宜。自己只是要布施，不是要拿取

別人的東西。因為佛的法語也說過：「布施者能使別人生歡喜心，但拿取別人東西，只會讓別人不歡喜。」

所以，讚念長老就一直當布施者，不求回饋。

有人問長老：「為什麼你能修到這樣？」

長老說：「因為我學了教理就會拿來運用，但是有些人教理雖然學得好，卻不拿來用！」

還有一種「五法」，就是知、見、修、捨、解脫。如果能夠「即知即行」地實踐五法，將它運用到世間及出世間法的修行上時，此種「捨」是以平等心放下執著，將會帶來解脫和成就。

當小時候聽到這些法時，就立刻運用、實踐。大部分的人都喜歡聽，喜歡學，可是不喜歡做，所以沒有「果」，也不會通達法。現在在泰國講經說法的人也很多，但沒有用在修行。有時教別人修，自己卻不修，要別人厭離，可是自己不厭離。長老比較喜歡修行，所以即使是小小的法，也不小看，也會拿來運用、拿來修行。因為，如果沒有修就無法得到法的功德及法的「果」。

七輪圖

禪修時要先知道，人的身體內由下而上有七輪，依次是：1海底輪、2世間輪（密輪）、3禪定輪（臍輪）、4心輪、5喉輪、6眉輪、7頂輪。七輪各有不同的作用如下：

1.海底輪：是性慾的中心，心住於此會起欲貪，想到男女關係，所生起的都是「下劣、卑賤、凡俗、非聖」的。

2.世間輪（密輪）：心住於此會起世間的五欲，也是凡俗、非聖的。

3.禪定輪（臍輪）：心住於此會起禪那，但有色貪、無色貪，會迷惑在色定與無色定，仍有愚癡之火。

4.心輪：心住於此會有想蘊匯集過去種種記憶和煩惱，有行蘊造作未來，十二緣起在此流轉。心輪如倉庫，所有煩惱都住於其中。

5.喉輪：心住於此成為「意法」，會起抉擇、如理作意的作用。

6.眉輪：心住於此成為自在的識智，有「眼生、

智生」。「眼生」的作用就是觀照到無常、苦和無我。「智生」的作用就是觀照到空、涅槃。禪觀的次第是：經由正念→大正念→般若→般若智→解脫智，證得出世間的四道、四果、一涅槃。

7.頂輪：在頭腦上部，會下命令讓身體起作用。譬如六通阿羅漢所以能現神通，是因為心會下指令給第七輪（頂輪），接著頂輪會指揮身體現出神通力。

內觀禪修的要旨：禪修者的心不要住於底下四輪，因為底下四輪都是世間的。識智住於喉輪以上，能自在地往下觀照到心中生起的煩惱，並逐漸脫離煩惱。修行時將識智提到上方，有時在眉輪有時在喉輪，可以清楚觀察到底下四輪而不會黏著底下四輪。

禪修者要嚴謹於保持正念，使正念相續如練，而不是嚴謹於外相的威儀。要讓正念、大正念變成「無時」：沒有時間的限制，只有覺知、空與清淨。

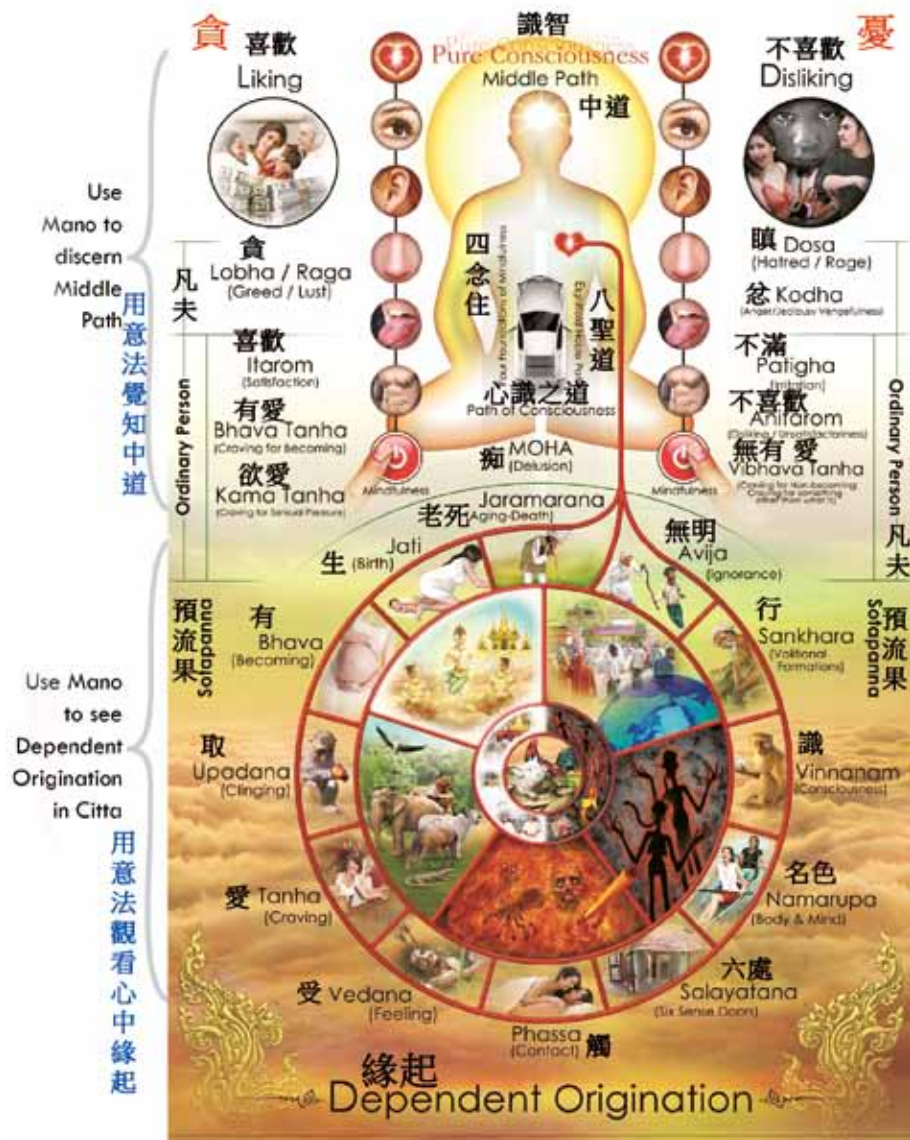
日常生活的內觀訓練，要用意法指揮心，心指揮頭腦，頭腦指揮身體動作。日常生活中的內觀訓練，要用意法覺知中道，用意法觀看緣起。



中道圖

佛成道後，先對五比丘講《轉法輪經》：「比丘們！有此兩邊，修行者不可耽著其中：一是沉迷於感官的享樂：這是下劣、卑賤、凡俗、非聖、無益的。另一是折磨自己的苦行：這是痛苦、非聖、無益的。比丘們！避此兩邊，如來體證中道——眼生、智生——導致寂靜、增上智、正覺、涅槃。比丘們！什麼是如來體證中道——眼生、智生——導致寂靜、增上智、正覺、涅槃？就是八聖道：正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。」

禪修時，具足八聖道，走在中道，變成唯一的道路，如此禪修者會有「眼生、智生、慧生、明生、光明生，邁向涅槃」。離開中道，就會落到貪(很喜歡)和憂(很不喜歡)的兩邊。純粹的識智不被好壞、善惡黏著。三愛是欲愛、有愛、無有愛，這三愛使眾生如同戴上有色眼鏡，看不清真相。取下有色眼鏡時，便知道三愛的真相只是生滅。三愛是苦的因。當走在中道時，會知道兩邊，而不執取兩邊。「欲愛」是偏重物欲、五欲而說。黏著在欲貪



叫「有愛」。從欲愛、有愛會產生喜歡和大的貪。無有愛對境會產生不喜歡、不滿的忿心以及粗的瞋。忿心只是心中不滿，想要破壞但沒有真正去破壞，但瞋卻是產生破壞的行為。禪修者要走在中道，保持「覺知中的覺知」，如此會捨去色、捨去受、捨去想、捨去行。保持在「覺知中的覺知」可以超越十二緣起、超越苦，這是修行的目的。

讚念長老禪觀要領

一、立禪的觀照四大

先站立，將雙腳併攏，雙手自然下垂。將識智住於眉輪，開始往下觀照到身體裡的四大，特別是風大。站著不動時，身內就有風的流動而使身體動搖，不讓身體靜止。站著時開始覺察身體的動搖，如果身體內的風從下往上，我們的身體會往前倒；風從上往下，就會往後倒；風在腸運轉時，身體會往左右兩邊搖晃。這時以正念與正知觀照身體的動搖。試驗一下我們是否能控制身體不讓它動搖？我們會發現風不斷地從上往下、從下往上流動，還有不斷地在腸裡面運轉，所以我們不停地前後、左右

晃動。我們發現越想控制身體，它越會動搖。長老以前也想控制別人，希望別人聽從自己的想法做這樣做那樣，可是當發現連自己也無法控制自己時，於是就捨去控制別人的想法了。身體動搖的現象是一種無我，沒有自性存在著。

我們觀風大時，能覺知的是識蘊，所覺知的是身體的風大。由於我們的身體不斷地在動搖，因為怕身體會跌倒，所以正念會觀照到全身。我們的識智覺察到全身時，會有「覺知中的覺知」。能覺知的是無我，因為沒有自我存在；所覺知的是身體；兩百年後我們所執著的身體連骨頭都沒有了，所以所覺知的也是無我。一旦能體證無我，就沒有苦了。

二、立禪的觀照骨架

觀照骨架的次序如下：

第一，是由腳掌的骨頭觀起，腳掌觸到地板，這個部分的骨頭先觀照，而後往上觀「腳跟—膝蓋」這一段的小腿骨。

第二，接著往上觀「膝蓋—大腿骨、臍骨」這一段骨頭。

第三，再順著「脊椎」往上觀到喉嚨，附帶觀

「肋骨、胸骨」。

第四，從喉嚨往上觀「整個頭骨」，包含牙齒。

第五，接著下觀「兩邊肩骨」，而後往下觀「上臂—下臂—手掌—手指」的骨頭。如此分段觀照了全身的骨架。

第六，接著，以眉輪的識智，觀照整個骨架。

最後，觀察骨頭裡面還有什麼？如果可以觀照到骨頭，就再穿透到骨頭裡面，可以覺知骨頭裡面也沒有自我的存在，識智因此住於無我。從有我轉到無我，觀照到坐不是「我在坐」，立不是「我在立」，行不是「我在行」。所觀的身體是無我，能觀的覺知也是無我。當觀照清楚時，識智越來越輕安、清淨。

如果心想到過去就捨去不想，如果心想到未來也捨去不想，只有專注在現在。

如果觀到無我，心就不會沈重，就越來越清淨。

觀照骨頭時，不斷住於當下，便有了正念正知；有時會觀照到感受，覺知它沒有真實存在。

身體移動時，也觀察到沒有自我的存在，只是

骨架在移動，不是「我的骨架」在移動，只保持覺知。

經行時，只是看到骨頭在移動，如果起心動念有「我在走」、「這個骨頭是我的」的想法，就應覺察這是煩惱生起的自我。經行時，只是盡責任去經行，以正念正知觀照全身的骨架，只有純粹的覺知。

三、外身、內身與身內身的禪觀

1. 「外身」無常：我們身體的表皮稱為「外身」。當我們年輕的時候，我們會執著年輕的外表，一旦轉為中年時，年輕就消失了，所以不論年輕或老年都不斷在變化，都是無常。

2. 「內身」是苦：我們的五臟六腑、肌肉、血脈稱為「內身」，每一處都是苦，全身找不到有樂的地方，不但隨著年齡越大越苦，而且越老越苦。如果要超越內身的苦，就必須知道我們的生命只是依身體而存在，不應為了享受五欲而執著它。

3. 「身內身」無我：觀照到外身無常與內身是苦後，可以看破外身與內身，進入身內身，看到「身內身」的骨架是無我。不論閉眼或睜眼，只有正念與正知。無我的身像是一種天身，而無常的身

與苦的身就像是屍體。四念處可簡略為「正念」與「正知」兩種法。有了正念與正知，就可以除去貪憂，滅除喜歡與不喜歡。住於無我就不會生起苦。行住坐臥都要保持正知正念，這是「無時」：不被時間限制。如此，隨時隨地保持無我，覺知五蘊、六根、三十二身分都是苦，保持正知正念，而沒有「我的苦」。

四、培養「覺知中的覺知」

長老三十多歲時，去處理泰共的問題，都住於無我與空，所以沒有恐懼的心理。有九年之久都是不倒單，只有行、住、坐，而無臥。觀照全身只是無我，沒有自我的存在，而能覺知的識智也是無我，時時安住於覺知中的覺知、空中的空。自己問自己：是誰執著身中有一個自我是苦的呢？事實上沒有所謂「我的苦」。進入無我與空就沒有苦。進入「空」後，識智轉觀到內外身都是無常、苦，看到身內身只是無我、空，沒有白天與晚上的區別。

觀察「外身」與「內身」不淨時，只保持覺知，才能放下身見，進入無我。觀「身內身」的骨架是無我時，沒有男性、女性的分別，只有能覺知的識智與所覺知的對象，如此可以破除對他人的執著。

五戒

如何持守五戒？五戒要持久就要以「法」護「戒」，而不是以「戒」護「法」。

第一、不殺生戒：如果只持強制的「不殺生」，這是以戒護法；如果以法護戒，就是培養「慈波羅蜜」來護守不殺生戒。以戒護法是不易長久的，以法護戒才能長久的。比「一般波羅蜜」更高的，是「近波羅蜜」，為了護戒可以捨棄身體的一部份；最高的是「勝義波羅蜜」——為了護戒可以捨棄生命，這是最高的波羅蜜了。

第二是不偷盜戒：如果只是持強制的「不偷盜」，時間不易長久，這是以戒護法；若以法護戒，就是培養「布施波羅蜜」來護不偷盜戒。因為布施只是「給予、給予…」，而偷盜則是「我要、我要…」。

第三是不邪淫戒：我們守不邪淫戒，如果只是強制的守戒，一不注意就會起貪欲而不能守好；若以法護戒，是培養「出離波羅蜜」來護不邪淫戒，就能守好。

第四是不妄語戒：如果只是持強制的守戒，

也很容易犯戒；若以法護戒，是培養「真諦波羅蜜」，以真實語來護戒，如此才會長久。一般的生意人若不以真實語來交往，就很容易破不妄語戒，所以要以法護戒。

第五是不飲酒戒：不飲酒是為了不迷醉我們的身體和精神。社會上的應酬，常用酒來交際，會讓我們犯戒或生起邪見。若要持戒永久，就要以法護戒，也就是培養正念和「般若波羅蜜」來護不飲酒戒。

中道和毘婆舍那

禪修要走在中道，中道是一個「詞」；具足四念處和八聖道時，就走在中道，這是它的「義」。

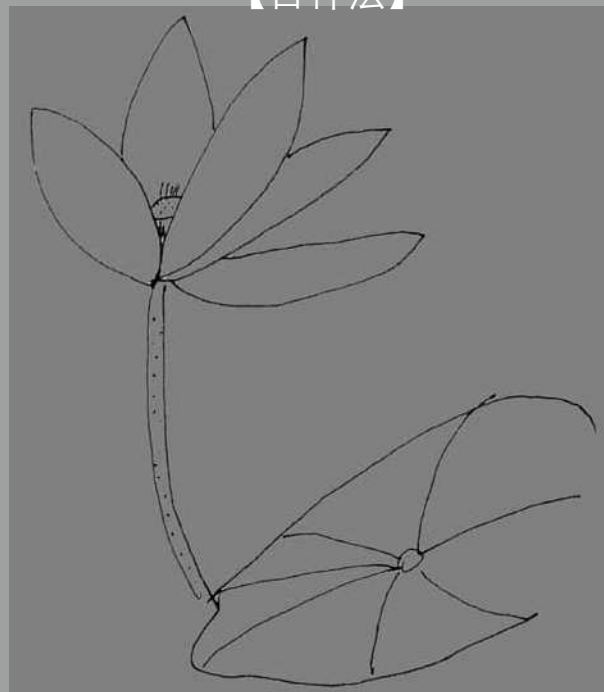
「毘婆舍那」的詞有兩個，義也有兩個。「毘婆舍那」是由「毘」和「婆舍那」兩個詞合成。「毘」是殊勝或特別，「婆舍那」是觀看。所以，「毘婆舍那」是特別的觀看：生起清淨的眼，看到三法印，稱作「眼生」；以清淨的眼，看到空和涅槃稱作「智生」。共有三種眼，第一種是一般的肉眼。第二眼是出世間的眼，可以看到無常、苦、無我，

第三眼是涅槃眼可以看到空和涅槃。

毘婆舍那是培養、練習我們的六根，讓它們越來越增上。一般的人，當色和眼根接觸時，將經驗存入心輪，也生起造作，從心往上傳，記錄在腦。詞義清淨圓滿時，當色和眼根接觸，識智就覺察到而不造作；如果沒有正念的話，識就跟著世間的法來造作：喜歡的，就想擁有，不喜歡的，就想排斥，在心輪造作種種的世間法。所以，欲愛在心造作時，我們的識智要能以正念觀照到欲愛，如果沒有正念，它就造作了。修習毘婆舍那時，當眼根和色接觸，要覺知這色不是「我的色」，或「色不是我」，當我們這樣觀察，心就走在中道，不斷的越來越清淨，心就不被六根、六塵所迷惑了。

要訓練喉輪的意法以及升到眉輪的識智。如果意法沒訓練好，就會被世間輪和海底輪所迷惑，心輪生起煩惱就會執取種種的煩惱。我們訓練喉輪的意法以及眉輪的識智，越來越增上、越強，會慢慢把煩惱斷了。如此訓練我們的意法和識智，慢慢使心清淨，使心走在中道，不去執取兩邊——好或不好，最後將獲得解脫和自在。

【吉祥法】



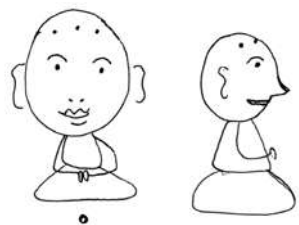
九吉祥菩薩法

一、慈心四法：

- (一) 讓自己和別人不自卑。
- (二) 讓自己和別人不傷心。
- (三) 讓自己和別人不生氣。
- (四) 讓自己和別人不鬥氣。



讓自己和別人不生氣



讓自己和別人不自卑



讓自己和別人不鬥氣



讓自己和別人不傷心

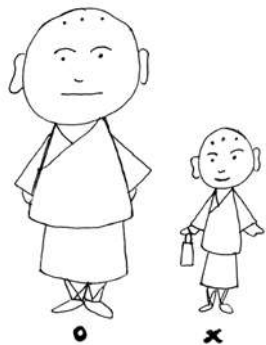
九吉祥菩薩法

二、清淨五法

- (一) 不接受別人不善的事物。
- (二) 不給予別人不善的事物。
- (三) 只接受善的事物。
- (四) 只給予善的事物。
- (五) 自淨其意如白布。



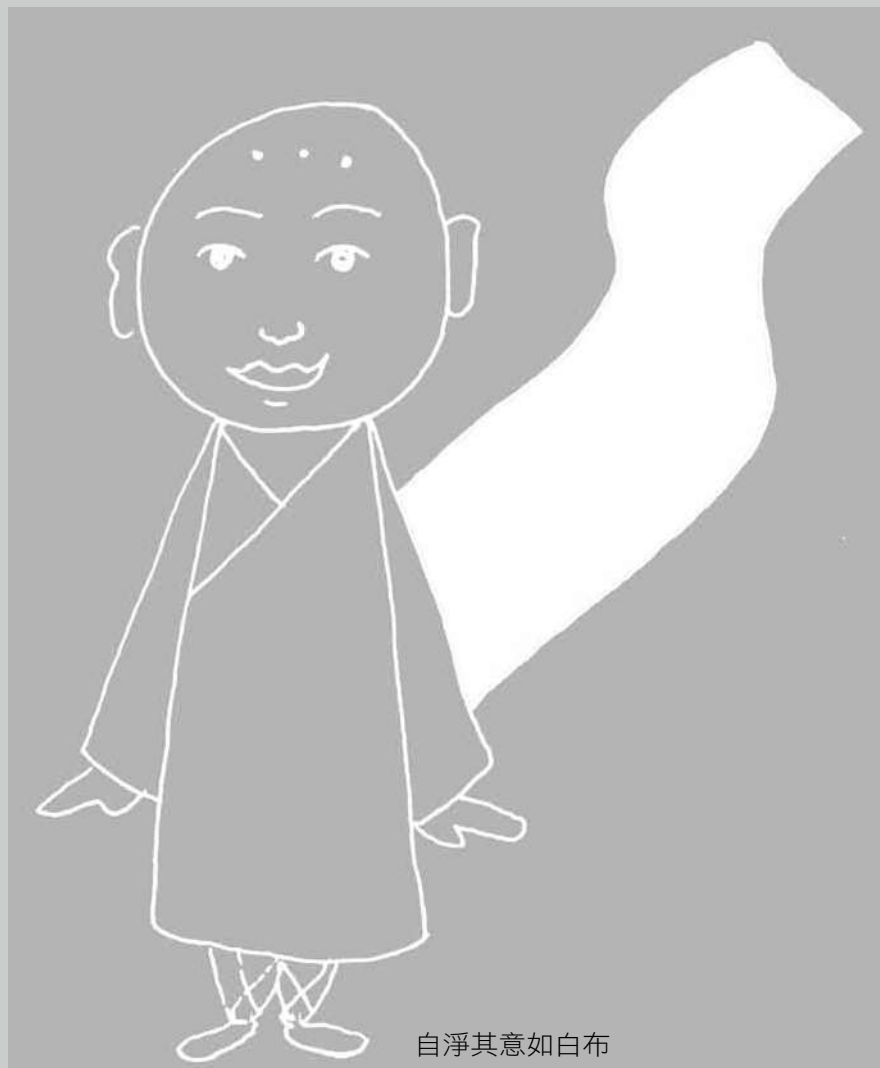
只給予善的事物



不給予別人不善的事物



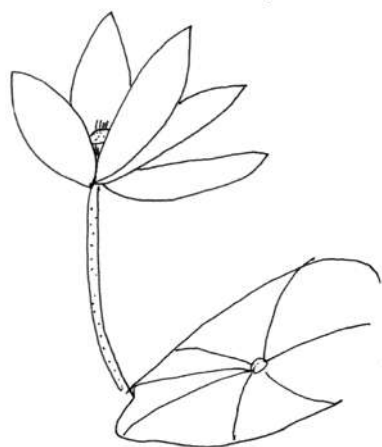
只接受善的事物



自淨其意如白布

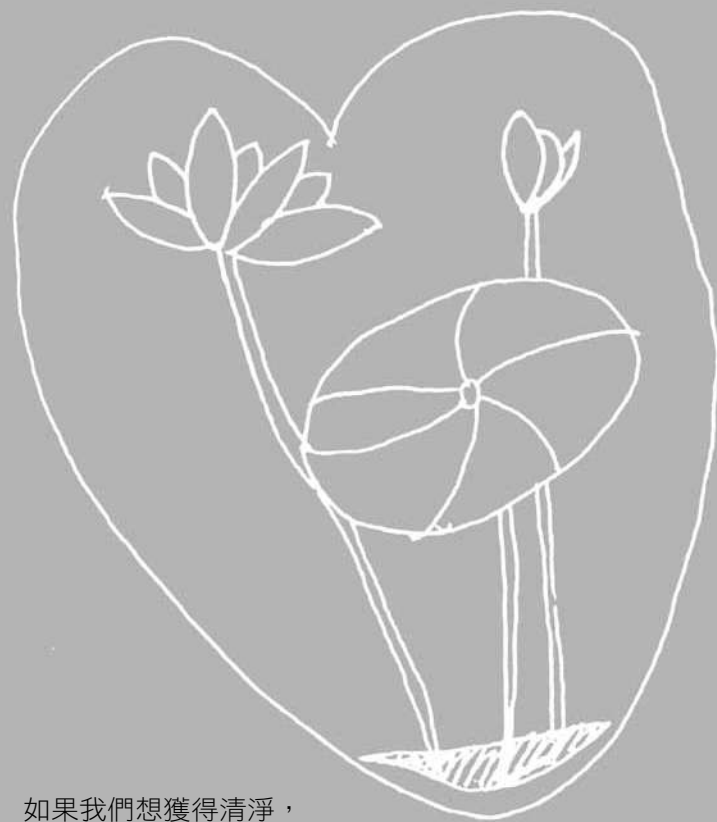
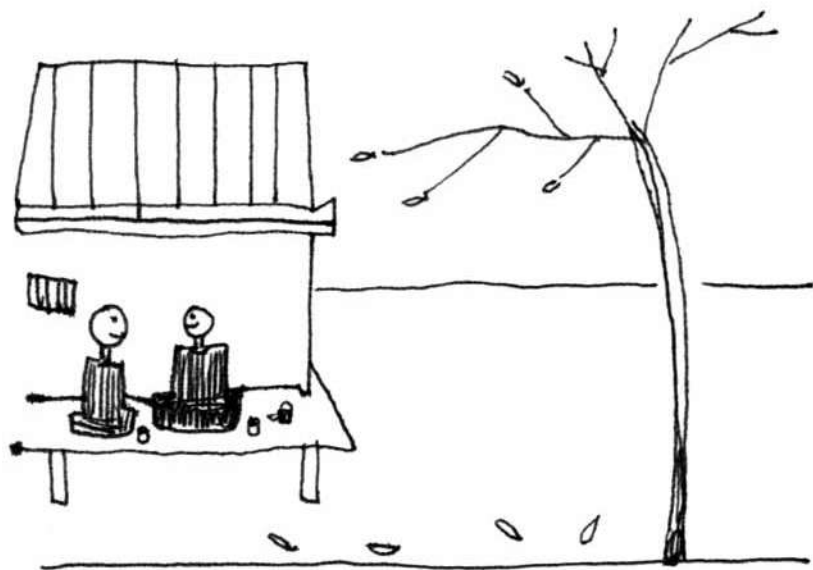
佛教的三項核心要點：

- 一、「諸惡莫作」：即使是一點點的小惡，都不要去做。
- 二、「眾善奉行」：要依好的、善的去實踐。
- 三、「自淨其意」：如果我們還執著好，我們便無法成就，要超越善、惡才能得到清淨。



要依好的、善的去實踐。

做好事可以讓心喜悅，我們就把喜悅存在心裡；
修法使自己漸漸導向解脫，我們也可以把它存到心裡。
當我們要運用時，就想到以前所累積的善行，搜尋它出來運用。



如果我們想獲得清淨，
就必須先放下髒的東西；
捨去內心的污垢，
清淨自然就會出現。

菩薩要發願做善事，但不執著於善；
菩薩只種善因，但不求任何回報，
如此所做的善事就能轉為波羅蜜。



【障礙和魔】



障礙可以給我們三種好處：

第一、協助我們快快到達涅槃：

障礙可以作「因」，先有苦生，而後苦滅。

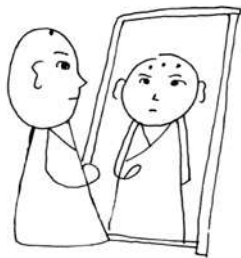
第二、訓練我們坦然面對一切境界：我們只是接受而已。

第三、協助我們檢驗自己的能力：

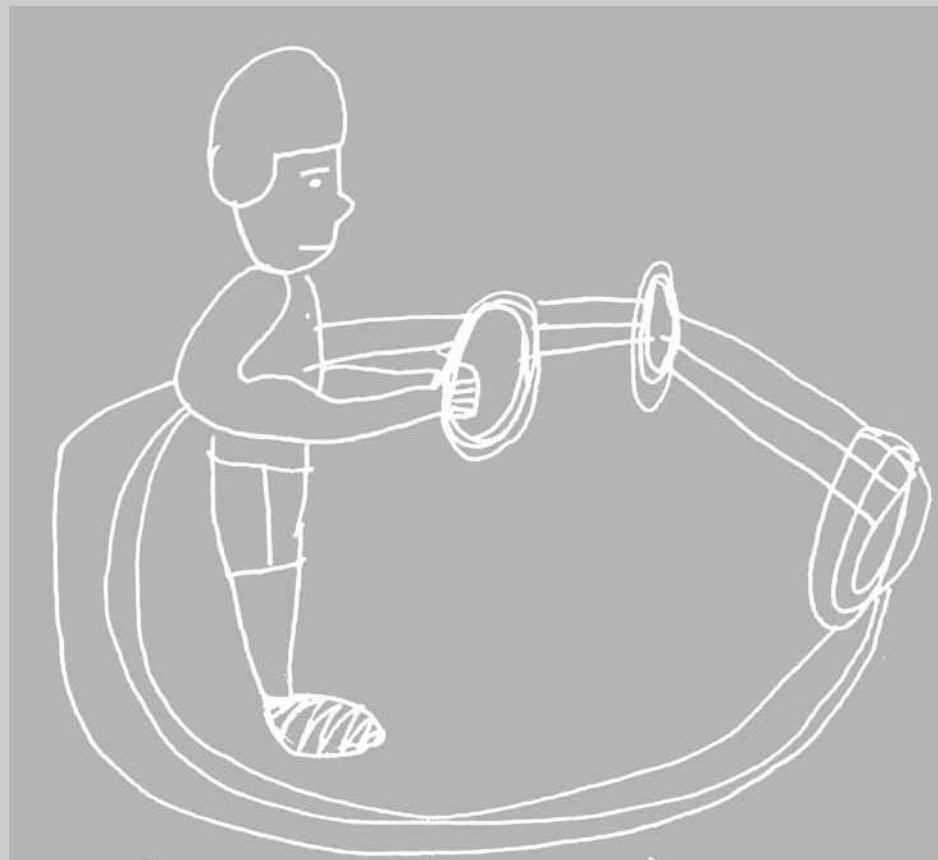
譬如世間打拳的人要贏過對手才能得獎，對手像我們的障礙，有了對手才能檢驗自己的能力真正有多少。



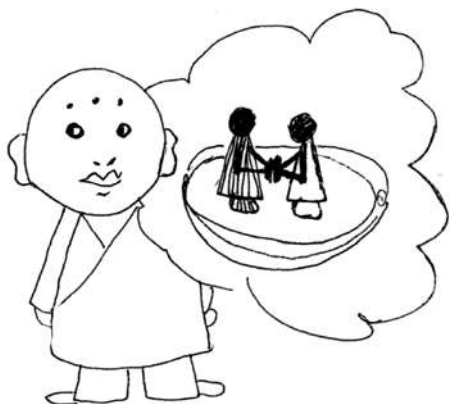
障礙可以作「因」，先有苦生，而後苦滅。



坦然並接受一切境界。



譬如世間打拳的人要贏過對手才能得獎，障礙像我們的對手，有了對手才能檢驗自己的能力真正有多少。



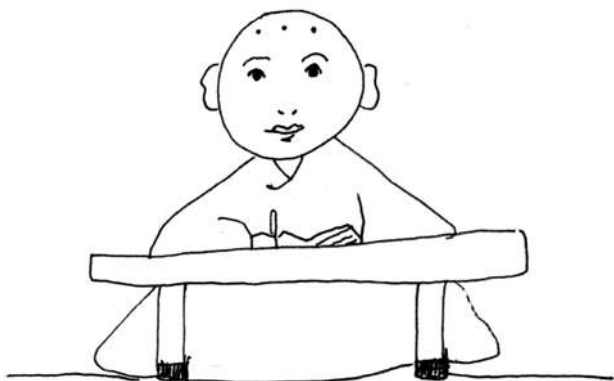
看到障礙時，要對自己說：如果我突破這個障礙，我就能獲得利益。



如同世間所說的「危機變為轉機」，障礙可以讓我們抵達修行的目的地。



種橡膠樹的人，
必須投資五年才能有所收穫，
有時要先借錢或付出代價。
當我們突破了障礙，
就像種樹結了果實，就可以享受它帶來的利潤。
所以障礙破除了，就能獲得利益。



學習，會教人們如何做事情；
障礙，會教導人們增長智慧。

「困」可以啟發我們的智慧，
如果不「困」的話，我們的頭腦會呆滯，
有刺激才能啟動智慧，
所以要「困」一點才好。

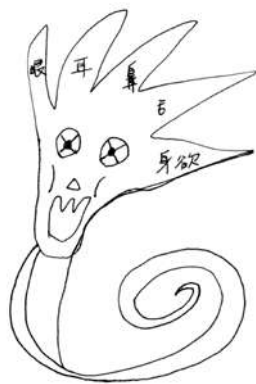


眾生的身上有三種魔：

- (1) 五蘊魔：誰想修行獲得清淨，會來擾亂身心。
- (2) 煩惱魔：如貪欲，讓眾生想到過去、未來或現在，想具足五欲。
- (3) 大行魔：會造作眾生在三十一界輪迴，無法解脫自在。菩薩斷了「行」，生死輪迴的苦就越來越少，也可以被佛授記，可是有邪見就不能被授記。有邪智者以為自己證得阿羅漢了。



五蘊魔



煩惱魔



大行魔



菩薩斷了「行」，生死輪迴的苦就越來越少，也可以被佛授記，可是有邪見就不能被授記。有邪智者以為自己證得阿羅漢了。

魔王有四種武器：

大石頭：如大石頭壓下，代表生活的沈重負擔。

火花：當火花碰到身體，會顯現熱度，代表五欲。

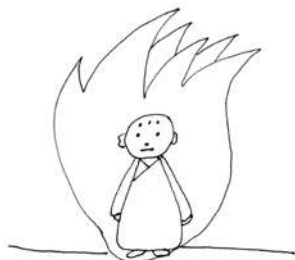
劍：把五欲綁在心中，如劍射在我們的心，代表一千五百個煩惱，和一百零八個愛。

飛輪：是印度的一種殺人武器，它一直在轉，代表使愚癡的眾生不能生起智慧。

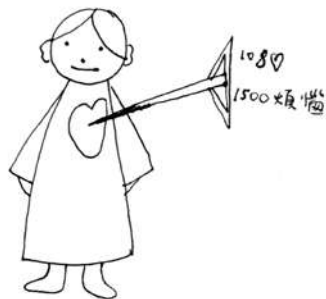
依靠「無我」可以破魔的武器。



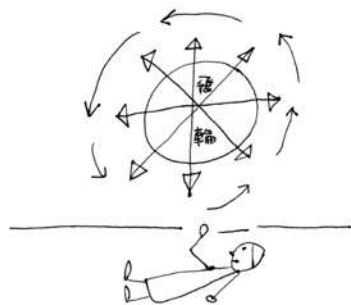
大石頭



火花



劍



飛輪



依靠「無我」可以破魔的武器



三種魔女代表三愛
（欲愛、有愛、無有愛），
三愛使眾生看不清真相，
如同戴上有色眼鏡。

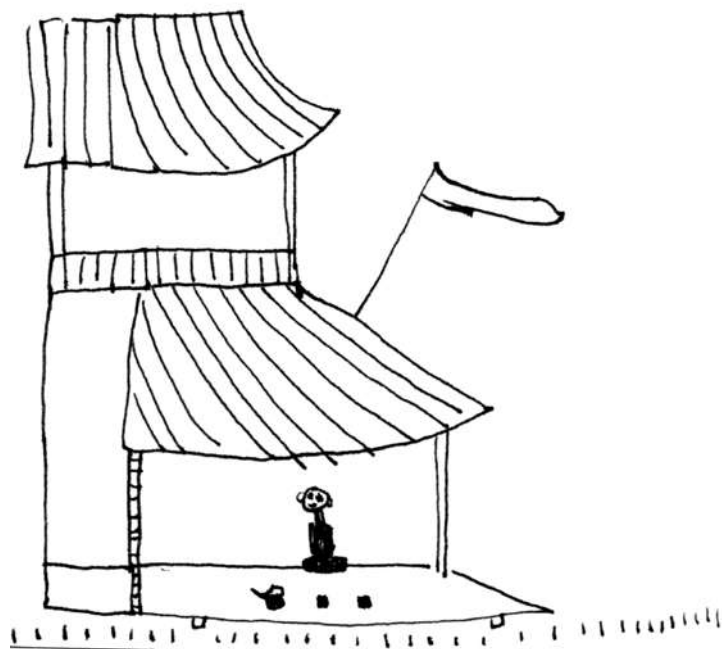


取下有色眼鏡時，便看清
三愛的真相只是生滅：
欲愛生起，便滅去；
有愛生起，便滅去；
無有愛生起，便滅去。

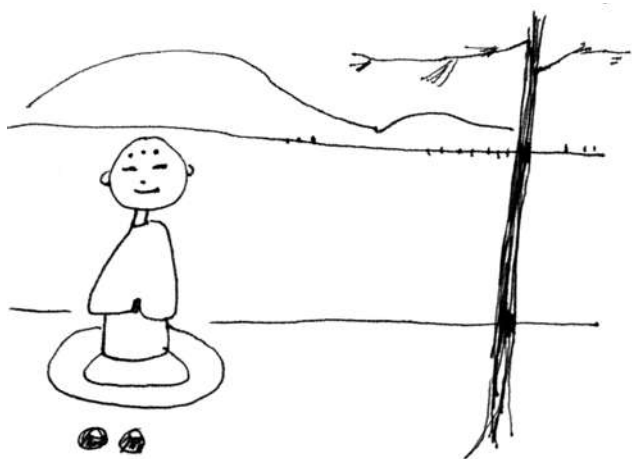


眾生常常被魔欺騙，
因為五欲、三愛就像導遊一樣，
帶著眾生在三十界輪迴。

我們不要希望得到什麼，
因為希望是一種「有愛」，
我們要超越三愛，
使三種魔女找不到我們。



如果要當菩薩，要使心清淨才能超越苦。
雖然會有魔來擾亂，菩薩心不動搖，
有了正定一切都不易動搖。



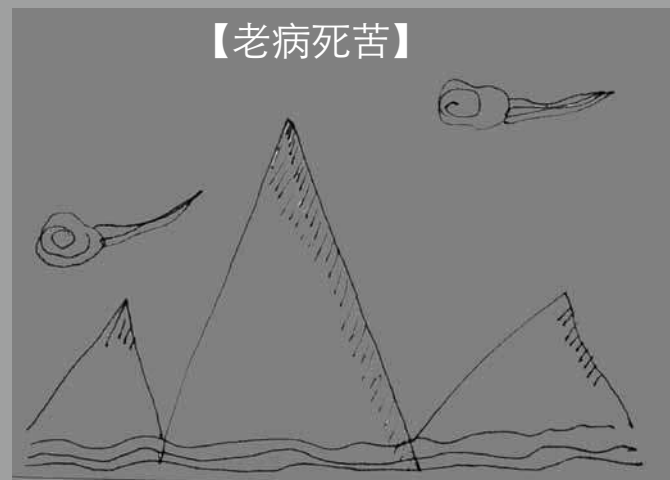
住於世間禪，魔隨時會侵入，
住於出世間禪，魔就不能擾亂，
因為進入無我，魔就見不到我們；
當魔來擾亂時，他不知道我們的心住於什麼狀態。

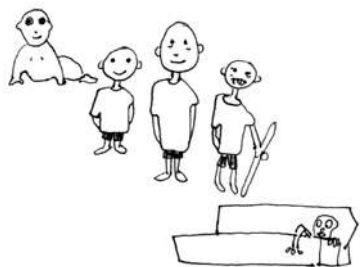


我們做了好事，不要想得到回饋或讚嘆，
如果我們執著好事，就會有人想來搶。
我們做了好事不存好事想，
就如同把錢放銀行，需要時隨時都可以拿來用。
做了好事，放下它，只是暫時有個依靠，
那麼做好事就不會有人嫉妒。
如果做了好事有人嫉妒，便要用捨心面對。

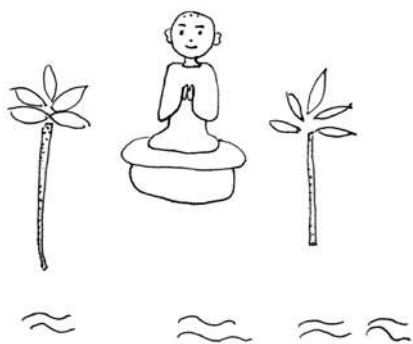


做了好事自然會累積波羅蜜，
足夠的波羅蜜也可以抵抗魔的擾亂。
每一尊佛所以能勝過魔，是因為波羅蜜已經圓滿，
所以只是累積波羅蜜而不去執著，
它會自然跟著我們、協助我們。





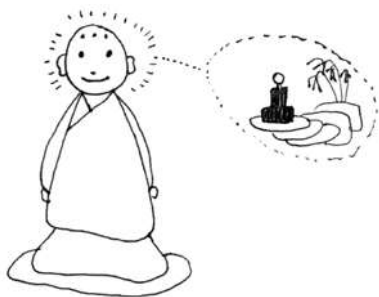
癌症讓人死亡，它本身也跟著身體死亡，
所以不應執著癌症以為是我，因為它也有生滅。
但我們真正害怕的是生命會死，
越執著生命，會越怕死。
因為我們看不清死亡是自然的現象。



修行人現在的責任就是讓心邁向無我。
無常讓我們失望，苦讓我們痛苦，
進入無我，就沒有無常和苦了。



事實上，苦也是無常、無我、無自性的；
任何東西只要能生起，它就必滅去，
如海中波浪一樣有生滅。
不管是癌症或其他的病都是無常，
再生也有再來的苦，生一世就再苦一世。

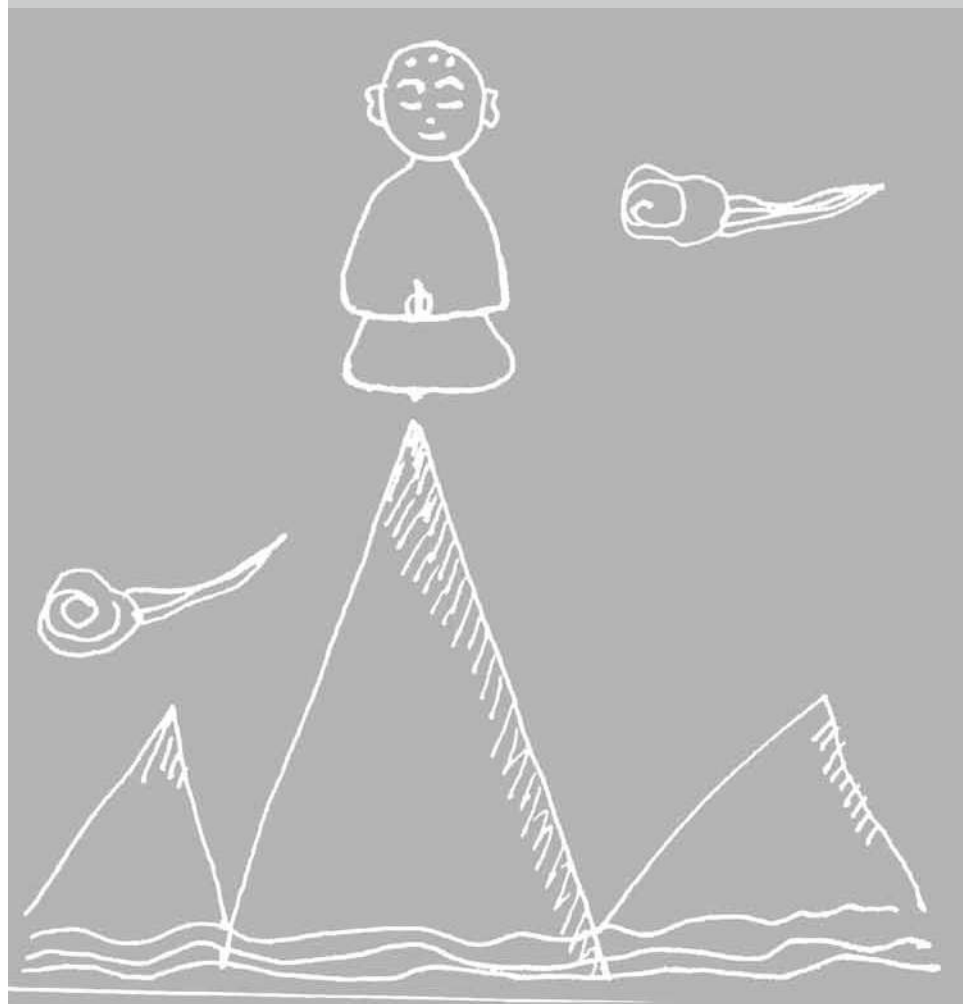


沒有學習佛法的人，雖然老了，還是想執著身體年輕力壯，生起「我不要老！」的這種想法。

禪修者觀照到內身都是苦時，就不想執著身苦，能導向無我。我們越老越苦，年齡越高越苦，觀察到全身找不到那個點沒有苦，就立刻邁向無我。



當苦生起時，
我們就知道還有不苦的路；
當心起煩惱或散亂時，
我們就知道還有不煩惱與不散亂的心。



怕死就應求住於涅槃，
不想死就不要想生，因為沒有生就沒有死，
但是世間人顛倒，不想死只想生，越生就越死，
所以一直有生滅無常的苦。



生生世世都是苦，
喜歡或不喜歡的東西，最後都會消失。
再生也是再解散，
不斷聚合然後解散。
到達涅槃，就超越「三有」，超越「三界」了。

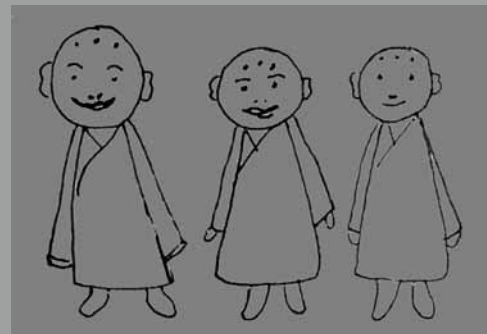


每個人的心都想住於快樂，但常常都是住於苦，
這是因為缺乏智慧才沒有快樂。
沒有智慧，就不能得到真正的快樂，而得到苦惱。
滅苦才有究竟的樂。



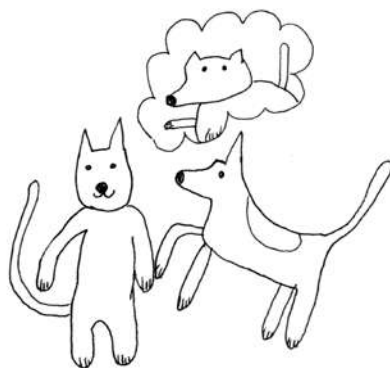
五蘊是最沉重的苦，五取蘊是苦。
菩薩超越貪瞋癡時，就像遠離熱火，
雖有負擔，但不把負擔背在身上，
雖有苦，但不住於苦，
雖有身體，但不因身體而起煩惱，
生命依靠著身體，只是為了活著而已。

【自己和別人】





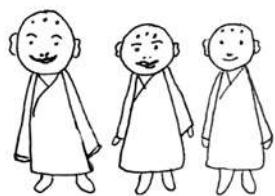
我們因為執著，
而把別人的煩惱放在自己身上，
這是為了別人，
反而自己受苦。



世間人相爭時，
就像兩隻狗鬥在一起，
但是有人還變成第三隻，跟著鬥在一起。



有人經常帶著失望、
不好的情緒或執著病痛，
也有人自己沒有生病，
但看到別人生病起了很多煩惱，
而把別人的煩惱放在心裡，
自己的心力也跟著變弱。
如果有了喜悅的力量，
就可以運用喜悅做很多事情。



別人不好，我們要對他好；
別人愚癡，我們要有智慧；
別人不恭敬，我們還是要恭敬。



有時候別人希望我們好，
但表面上罵我們。
有時候別人的動機是不好，
但我們卻因此而得到好處。



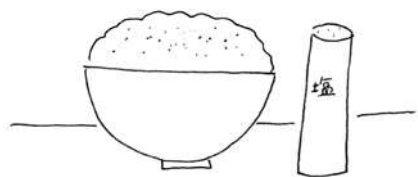
以前會覺得自己要做很多事，
忙不過來。
但當我們內心不執著時，
就會感應很多人來協助我們。



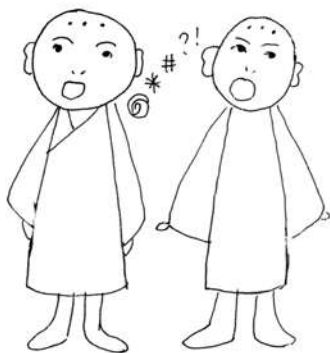
如果我們自認為是唯一的高手，
就沒有人會來幫助我們；
如果能看到每個人的好處，
就可以得到別人的協助。

孩子長大了，
讓他們自己去做，
不要一切都盯著他！



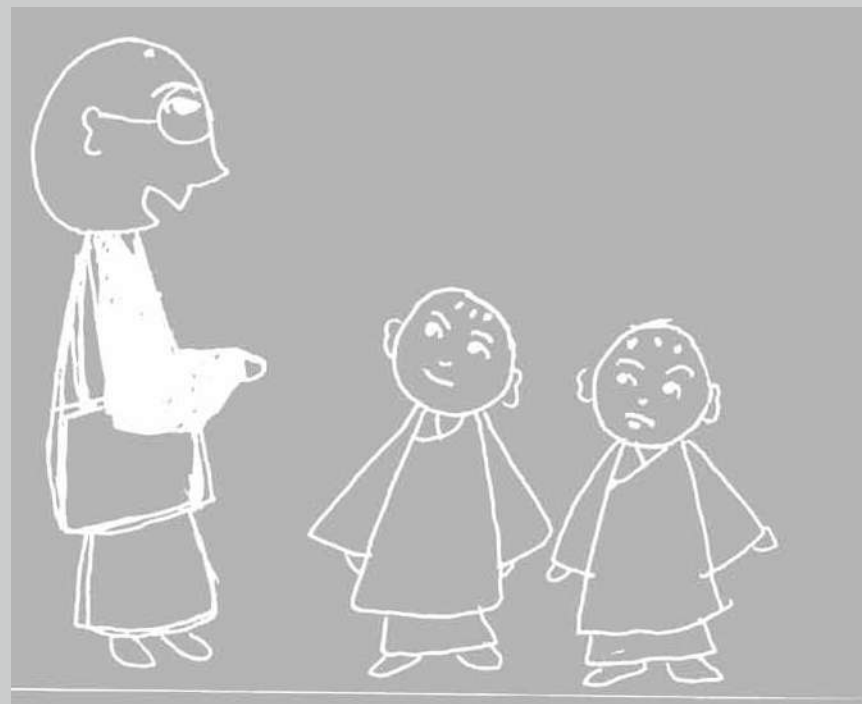


泰國有一句俗話說：「要保持自己，就像鹽保持它的鹹味。」



不管別人怎麼罵我們，
我們還是一直對他好。
如果別人罵我們一句，
我們回罵他兩句，
我們也跟著造惡了。

「弟子中有師父，師父中有弟子。」
這句話是說，師父往往因為弟子們的因素，
而增長很多智慧。





如果我們想得到很高的開悟，
就要將低的捨去；
就像走樓梯，循著階梯往上爬，
累了就停下來休息一下。



不要一直想超過別人，
因為想快速往上爬的人，
一下子就累了。



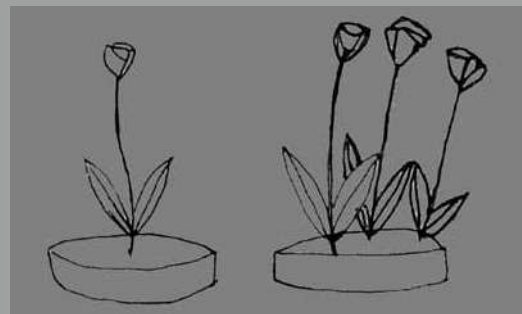
立禪時，
我們發現不能控制身體讓它不晃動。
當我們發現連自己也無法控制自己時，
就應捨去控制別人的想法。

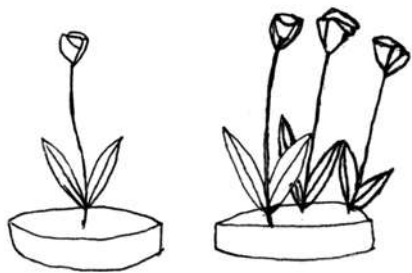
我們以為這個色身是我的，
但是要控制它不動搖是不可能的，
所以當我們知道不能控制時，
就不想去控制別人了。



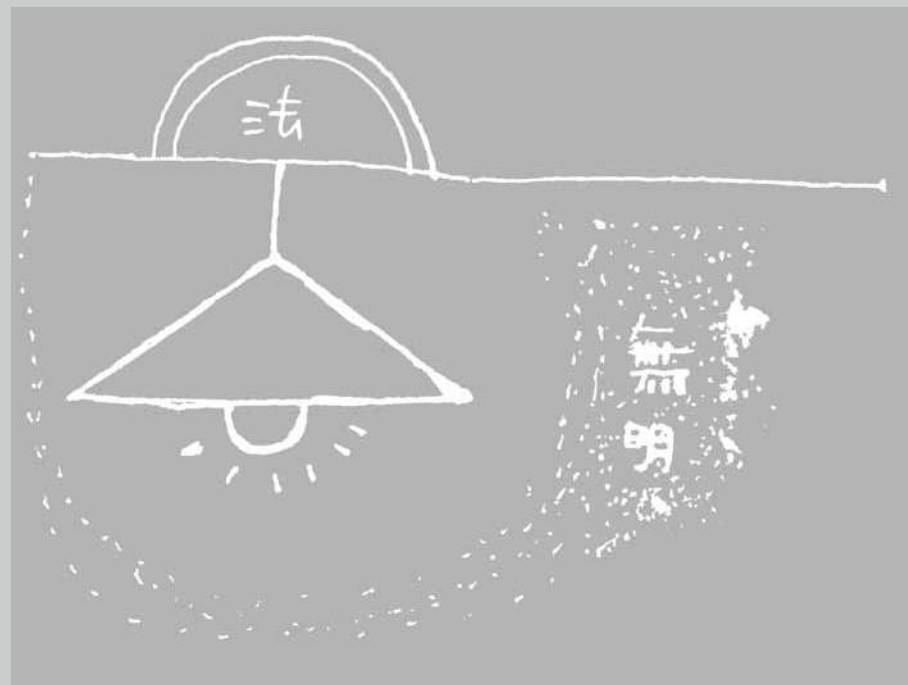
當見到色時，心還是保持平等，
那麼不管在任何地方，心都能安定；
當聽到有人說不好的話時，心還是保持平等，
只是根塵觸產生的感覺罷了，
由此觀察，能獲得正定，不被外在所動搖。

【正念】





過去會相續到未來，
因為過去是未來的因。
當下保持正念，
才能滅過去的因，斷除未來的果。
現在的「法」，
可以依靠「無時」而成就。



當正念保持明記不忘時，就變成大正念，
大正念能發起智慧，產生般若，
進而以般若智滅除無明。
法的光明如同暗室中的燈，
當「明」生起時，「無明」就滅了。



當我們吃飯時，
可以觀照吃飯只是為了讓生命活著而已。
觀照到身體吸收食物的營養，
舊食物排出去之後，
我們用新食物代替以維持生命，
所以吃飯時要知足，不追求享受。
我們死亡時也會停止吃飯，
這時就沒有所謂舊食物與新食物了。
吃飯時如此正念作觀。



我們要嚴謹在保持正念，不是嚴謹在外相的威儀，
使我們的正念環環相扣，一個接著一個沒有間斷。

【中道和八聖道】





走在八聖道上時，
我們的心就像荷花一樣不沾水，
不會隨著世間而起伏。



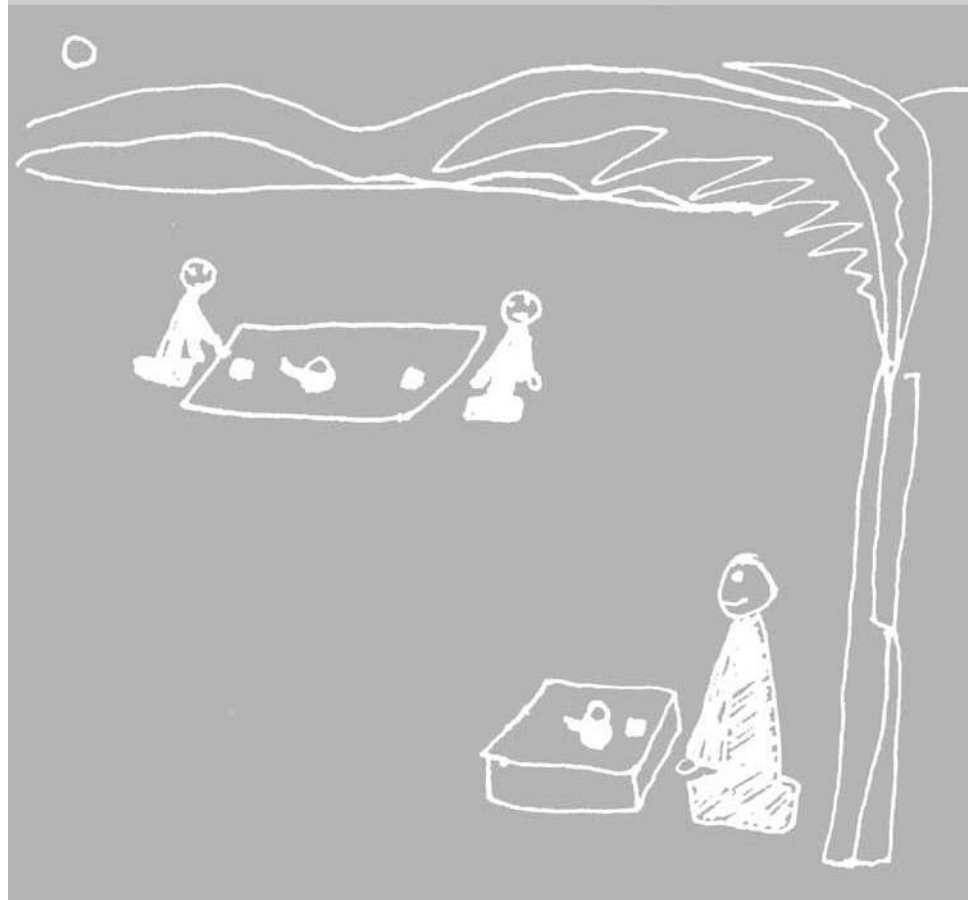
苦行與樂行都無法得到究竟解脫，
唯有依八聖道精進修持，
走在中道，才能證得涅槃。
佛說：「若有人實踐八聖道，則世間不空於阿羅漢。」



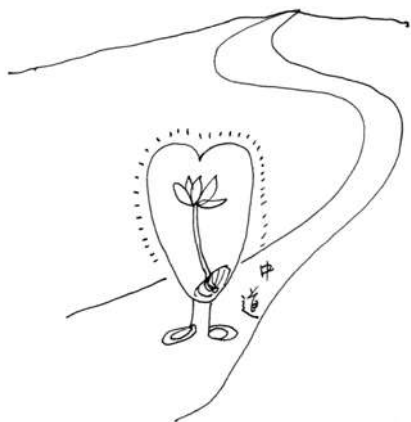
禪修時，
具足八聖道走在中道，
變成唯一的道路，
就如一部車子具備所有的零件。
離開中道，就會落到貪和憂的兩邊。



一般人眼見色就黏著色，
耳聞聲就動搖，鼻聞香就動搖，
舌嚐味就動搖，
身體對所觸也動搖，
心執著在貪憂之中。



八聖道中的正定則是不動搖，邁向涅槃。
有三種定：八聖道的正定、定覺支的定及出世間的定。



心不清淨才會退轉、動搖，
要使心清淨，
一開始就要走在中道，
才不易退轉。



走在中道時，知道兩邊，但不執取兩邊。
走路時見到身體在走，沒有我在走，
感受生起時知道感受生起，
但不是「我的感受」，
這時就沒有「執取」。



看見五蘊不是我，
我也不是五蘊，
這時就沒有「執取」。
拆開任何一個五蘊的和合相，可以得到解脫。



如果我們的心很粗，
住於世間，魔就會看到我們的心；
如果心住於無我，
就沒有恐懼也不會動搖，
能超越福行、非福行及不動行。



所以修行時要把心住於中道，進入無我、空。
把心住於空，魔就觀照不到我們的心，
一旦起心動念，他就觀察到了。



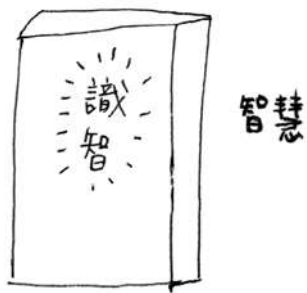
如果心裡有了魔，知道就好，
然後使心走在中道，魔就不見了。
外在的魔也是一樣，
當魔來時我們練習將心住於清淨和空。

【識和識智】





當內心煩躁不安或遇到不好的事情時，
可以將識智安住於眉輪，不住於心輪而清淨，
如此訓練自己不被世間苦樂所干擾。



培養純粹的識智，
不黏著在好壞、善惡，
進而開展出智慧；
十二緣起中，
只有識能越來越清淨，
其他的則不能。



不斷修行，內心就有了光明，
不黏著在好與不好，
識智就會越來越清淨，
就能由正念轉為大正念，由大正念轉為般若。

眼有三種：

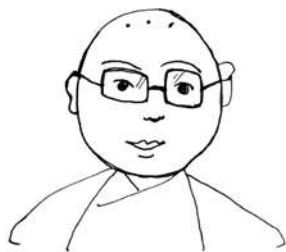
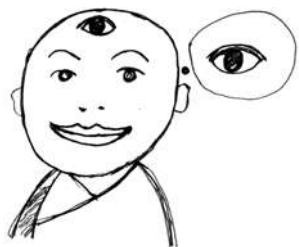
第一是肉眼，即眼球，這是世間的眼。

第二是法眼，即慧眼，是出世間的眼，

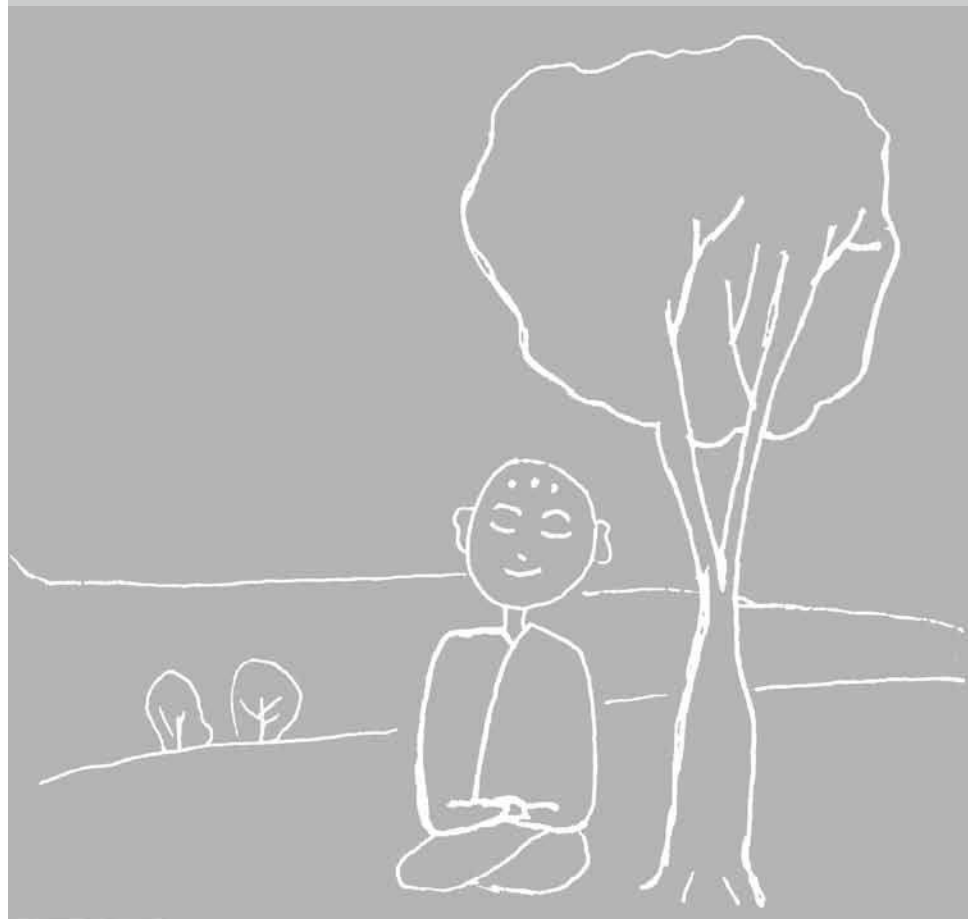
能看見無常、苦與無我。

第三是涅槃的眼，能見到空而證得涅槃，

涅槃是沒有苦的所緣。



我們如果被五欲迷惑，就像戴著有色眼鏡；
我們被騙了，所見的事實不是如此。
我們的識蘊只是認知而已，
但是被行蘊造作，讓我們產生認知上的錯覺。



修行是將識智從世間的眼，
提升到出世間的眼，最後證得涅槃的眼。
涅槃是究竟樂（有餘），涅槃是勝義空（無餘）。



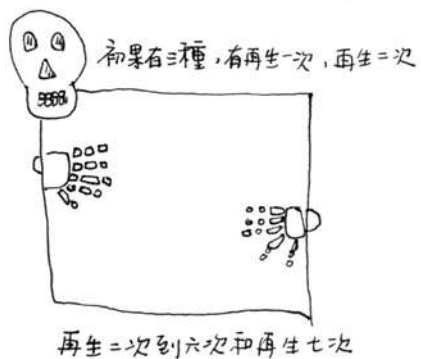
我們的識智覺察到全身時，
就有了「覺知中的覺知」。
能覺知的是無我，因為它是一種覺知而已，
沒有自我存在。



我們的全身是無我，沒有自我的存在，
而能認識的識智也是無我。



兩百年後，我們所執著的身體連骨頭都沒有，
一切都消失了，
所以所覺知的身體也是無我。
自我是依五取蘊而生起，暫時執著以為是我。



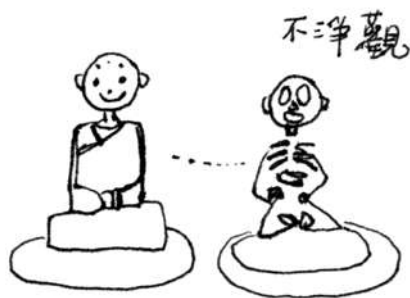
如果我們怕死，只想住於生，則會更怕死。
怕會導致苦，怕死也會產生苦，
所以「怕」要捨，「怕死」也要捨。
如果我們「怕死」就應將生命導向不生不死之處，
使清淨的識智住於不生不死之中。



行菩薩道要先使心住於清淨和空，
世間法的極端是大喜歡與大不喜歡，
從大喜歡減少為小喜歡，比較難，
小的喜歡與不喜歡剛開始生起時，容易滅。
當喜歡與不喜歡兩個都滅時，識智就清淨了。



如果念佛才念了幾聲心就散了，
甚至念到幾百萬聲心還是定不下來，都不是真正念佛。
念佛，「佛」就是覺的意思，覺就是覺知一切。
覺是醒起來，遠離貪瞋癡，覺也沒有自我，
稱作「純粹的識智」。
識智是識界，只是認知。
佛有智慧功德、清淨功德以及憐憫眾生的大悲功德。
真正的念佛，要能常常隨念這三種功德，進而見到法。



不淨觀可以對治或破除我們的貪愛，
破了貪愛也會破愚癡，
看見苦不會為苦所迷惑。
當我們迷惑於身體，產生我喜歡及不喜歡，
這都是迷惑在我與他的身體。



如果見到真正的苦，
便會捨去以前顛倒的想法，
可以讓我們不再輪迴；
如果智慧很高，今生也可以證到果位。
不論是任何人，當見到苦時，
他的識智不想住於苦，
藉由觀無我，能快速捨去苦。



識黏著在「色蘊、受蘊、想蘊、行蘊」時，
必須用空來觀照五蘊，
就能產生般若智慧，
像刀一樣斷除一切煩惱，
證到無我並進入涅槃。



當我們知道八聖道，就不應把別人的苦放在自己身上，
因為執著無常，就會產生苦。
當我們看到別人痛苦時，
應想他的識本來清淨，現在污染了，
我要怎麼讓他的識離污染，使他的識進入解脫。



我們要超越苦，坐在苦的上面，
識智依靠身體，但不執著身體，
知道要負責哪些事情，
但不去執著它們。



無法接受事物不斷改變，會產生苦，會折磨識，
讓識不得安詳，
所以要使識住於無我才可以安心，得到究竟的樂。

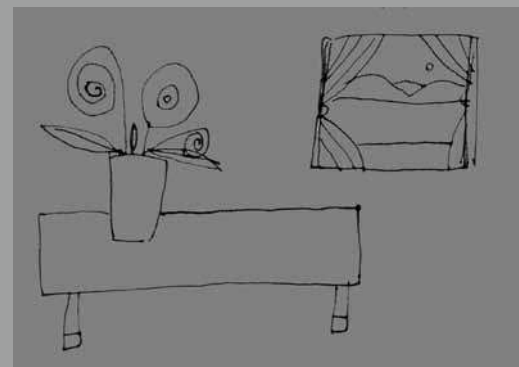


我們修行的目的只有一個而已，就是要超越苦。
 不管任何時間、地點，把識智提到眉輪，
 訓練到不動搖時就能產生正定。
 我們不但覺知所緣，而且還要放下所緣不執著它，
 如此就能產生智慧。

將識智提升到上方的眉輪，
 不論任何時間、地點，隨時隨地修行，
 讓正念、大正念變成「無時」：沒有時間的限制。



【修行】





修行就是：
當我們知道了一個道理，
就從理進入到實踐。



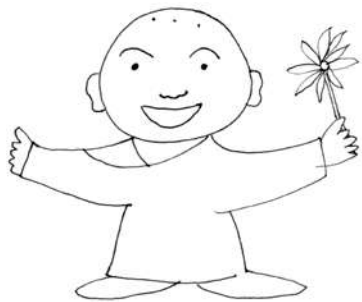
大多數的人只想要修行的果，
卻不想實踐修行的因。



大部分的人都喜歡聽，喜歡學，可是不喜歡做，
所以沒有「果」，也不會通達「法」。



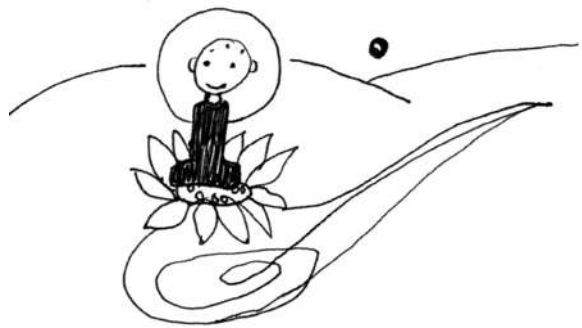
即使是小小的法，也不小看，也要拿來修。
因為，如果沒有修就得不到法的「功德」及法的「果」。



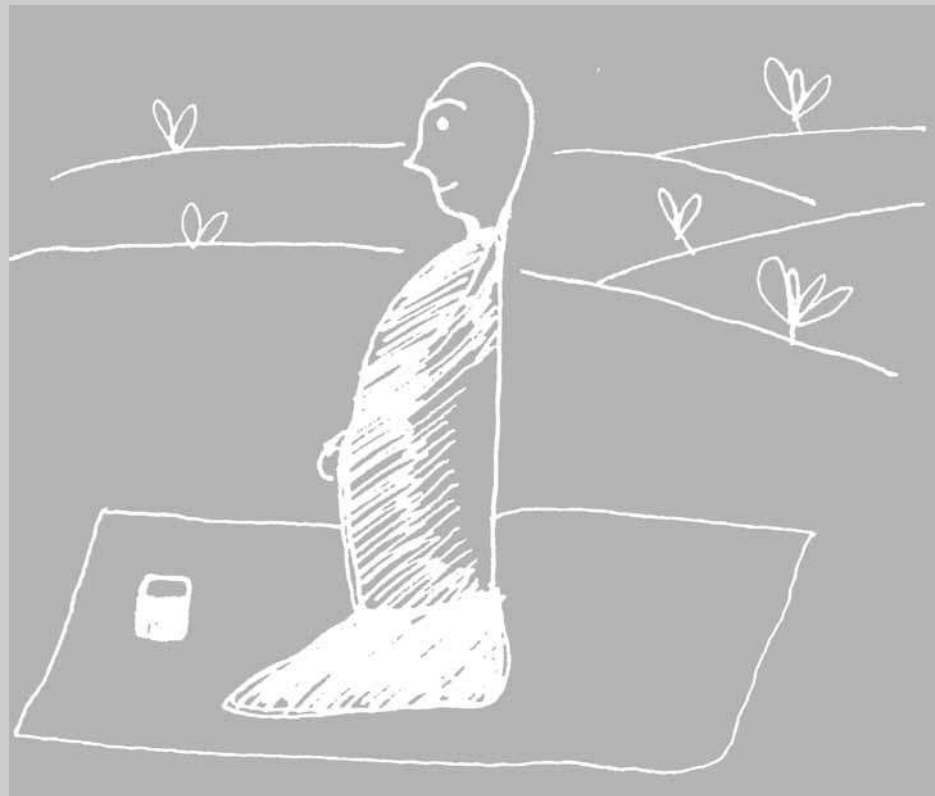
我們應練習住於喜樂，
使喜樂穩固，讓心越來越快樂。
哪些煩惱會讓心產生憂鬱、不安，
我們就要趕快離開。



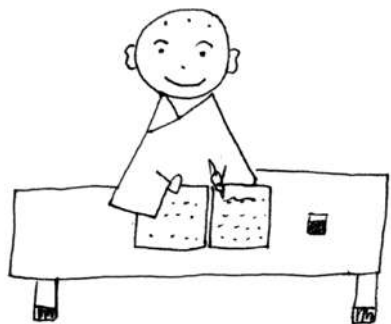
每件事情都有它的因緣，
如果我們善觀因緣，就可以減除煩惱。
看到不好時，我們可以改變為好。



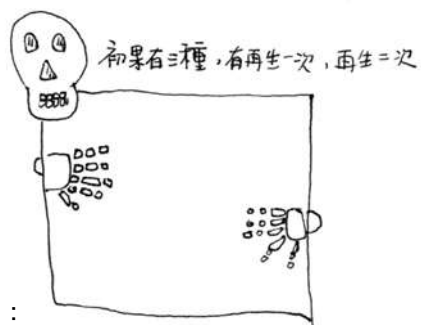
我們依四念處觀照四大時，
看見「外身」、「內身」都是法界，
經行觀照外身移動時，會觀察到它有生滅變化，
依無常進入苦，進而觀察到「身內身」是無我。
因此，以無常當橋樑，可以讓我們很快進入無我。



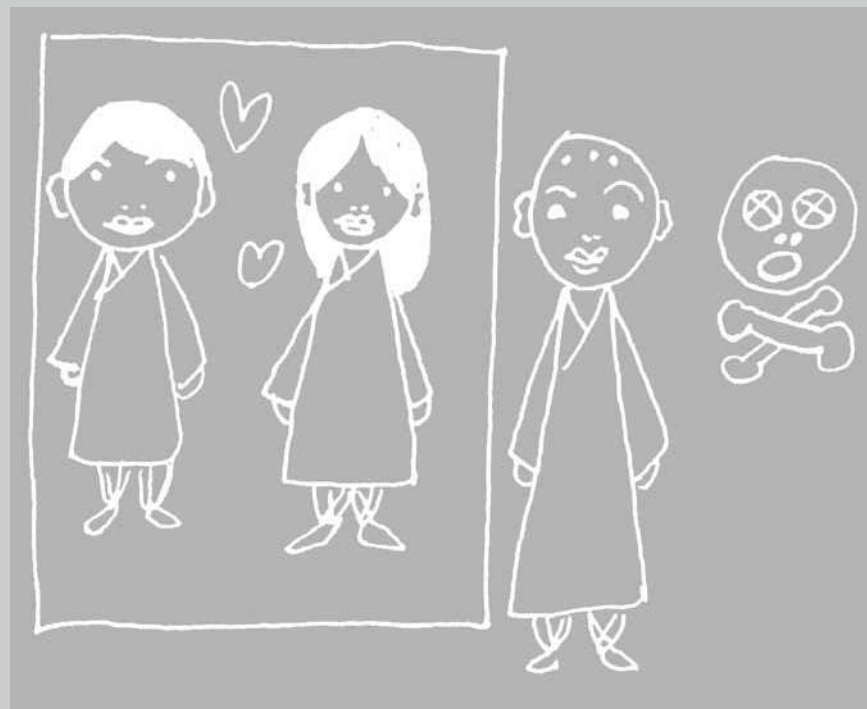
有希望就有失望，
所以我們只是盡責任去做，
不執著，就不會失望。



觀外身與內身時看到它像個屍體，
觀察到感受時只是注意感受，但不執著感受是我的。
我們的身體像一種工具，
我們只是運用這個屍體來工作與修行而已。



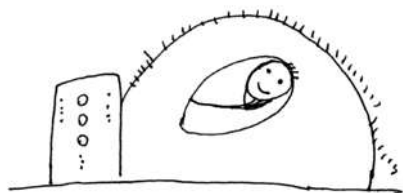
初果有三種：
有再生一次，
再生二次到六次，
和再生七次就超出生死輪迴了。



有五欲和沒有五欲的人同樣看人的身體，
所生起的感受是不同的。
有五欲的人，
一看就覺得很可愛、很喜歡，希望得到；
沒有五欲而有厭離智的人，一看就覺得像屍體一樣。

阿羅漢看見世間有三法：

- 一、世間像墳墓一樣：用來將出生的人埋在墳墓裡；
- 二、世間像屍體一樣：人死亡時身體慢慢膨脹、爆開、腐爛壞掉。
- 三、世間像火一樣：兩百多年前的人，現在一個都沒有了。我們所有人也一樣，兩百年後，名字還在，但身體不在了，都被世間燃燒掉了。



墳墓

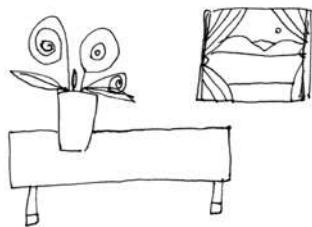


屍體





作業時依空做事，
就不會覺得疲憊，心裡也不起掛礙。
如果做工作時，內心起了喜悅的心，就會輕安。
當我們做事時，不要希望得到怎樣的效果，
我們有希望就會有失望，因為希望是一無常的現象；
如果我們沒有希望，就不會跟著無常而改變。



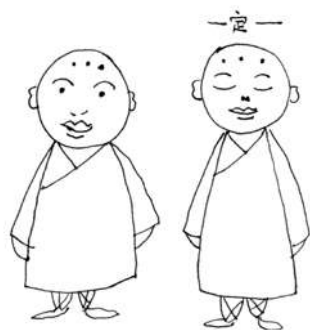
世間法都是有限的，會被破壞、毀滅，
每一個東西都有它存在的時間，
有的比較長有的比較短。
新的東西有時很快變舊，因為它本質就是無常，
所以我們不執著任何事。



工作時只要盡責任去做，但不執著工作的得失。
內心有了喜悅，就會見到心有不可思議的力量，能超越苦。



運用「心的力量、喜悅的力量」，
這是我跟隆波開師父學習的。
隆波開師父每開口必是真實語，
並且不斷地將喜悅運用在日常生活中。



世間禪容易得到也容易退失，
因為會被三愛迷惑而退失。
菩薩的智慧能轉變前五通為出世間的神通，
他的四禪八定也不會退失。



我們要常常憶念菩薩法，
因為菩薩法會讓我們愉快，
而且擁有處理問題的智慧。



如果菩薩只住於「悲」，
有時會因悲憫眾生而產生擔憂；
如果能運用空及捨，就能悲智雙運。



菩薩起悲心度化眾生，
如果不能進入無我，度化眾生便有不穩的狀態。
這時先培養「捨心」，觀眾生可以度就度，不能度就捨，
有了捨心的幫助，菩薩便能穩定。

菩薩得到「七覺支」會不斷幫助眾生：

「念覺支」，可以成就法、達到覺悟或滅除身體的病苦。

「擇法覺支」是對不同根機的眾生給予不同的幫助。

「精進覺支」是不斷努力幫助眾生。

「喜覺支」是出世間的「喜」，它的特色是清淨、明覺，以喜悅心不斷度化眾生。

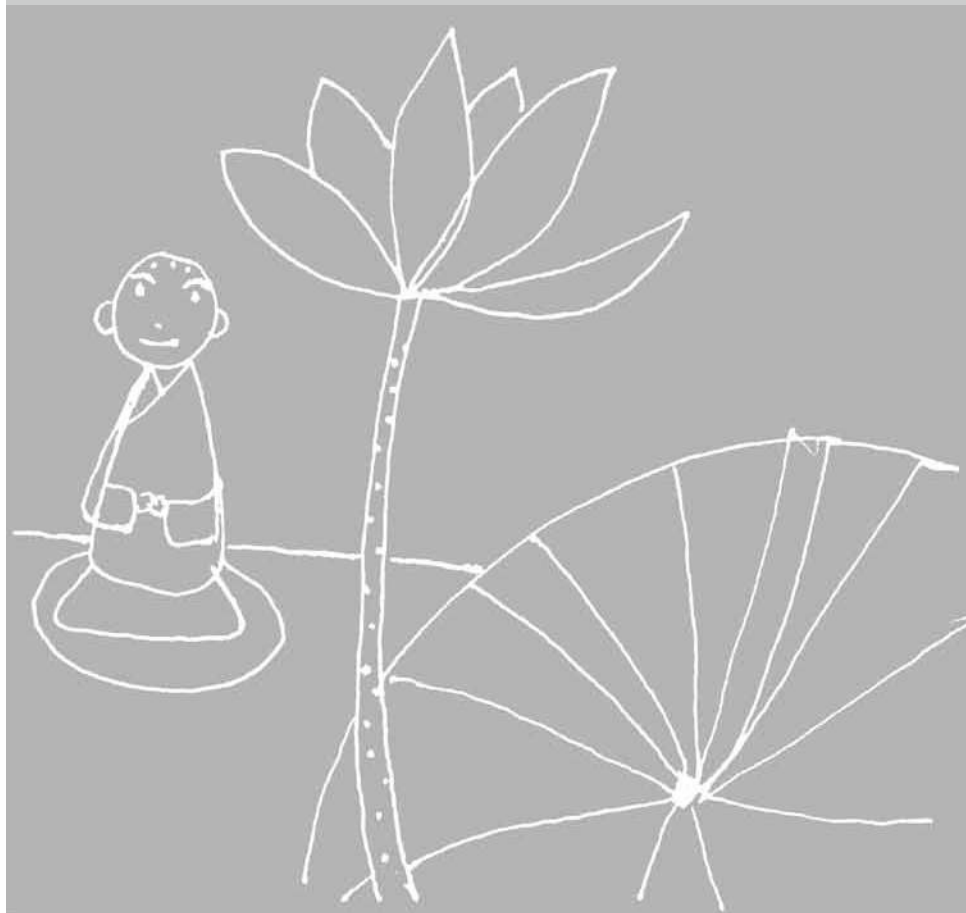
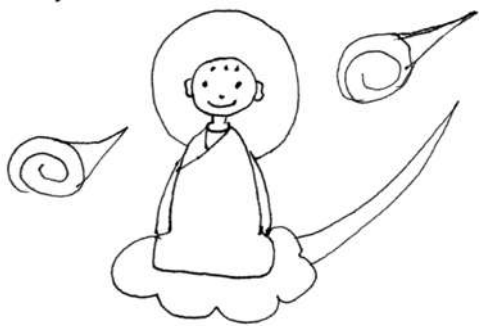


「輕安覺支」有身輕安和心輕安。

「定覺支」是為了得到解脫，內心如如不動。

「捨覺支」是在眾生可以幫助時就幫助，不能幫助時保持默然與平等心。

「捨」是沒有想得到什麼，所以能「捨」的人沒有苦，也沒有什麼要擔心的。



佛具有清淨、智慧及大悲的功德。

佛的神通力是依「四神足」而有：

「欲神足」會非常願意度化眾生，使超越苦；

「勤神足」會不斷努力幫助眾生；

「心神足」會不斷觀照眾生，並希望度化眾生；

「觀神足」會應不同根機的眾生給予不同的法，能產生「擇法覺支」。

讚念長老 開示

大仁法師 中譯

黃丰瑩 繪圖

徐偉 美術設計

內觀教育基金會、大溪內觀教育禪林 倡印

歡迎隨喜助印「讚念長老禪觀系列叢書與兒童繪本」

戶名：財團法人內觀教育基金會

郵撥：19155446

中文版權©2014

本書內容及插圖未經允許，禁止以任何形式全部或部分複製用於銷售、營利或實質獲利。

印製廠：上晴印刷有限公司

中文第一版：西元2014年11月／中文第二版：西元2015年5月

感恩助印【讚念長老內觀禪法】二千本及【喜悅的心】四千本，廣結善緣，迴向施者，福慧增長，同證菩提！費用共計金額十七萬五千元整（以下助印，贖餘金額，轉作讚念長老書報出版費用）

助印功德芳名如下：

50000元（佛隄精舍：釋法定、釋常哲、釋道淞、釋覺喜、馮光、王寶珠、王天福、馮蘇宜、王威、周忠德、周梁翠雪、周發翔、馮蘊宜、馮羽揚、劉宇通、馮宗彥、許蕭惠娥、許良舟、馮輝庭、許晏清、（亡者：故胡雪子、故劉鑑、故曾美月、故劉偉峰）、黃員妹、張劉閒妹、黃信鐘、張瑪艾、黃胤元、黃胤文、劉興文、周美枝、蔣安香、劉士賢、陳羿瑾、劉亞家、陳進陽、郭碧蓮、陳奕君、陳孝慈、陳房代、陳威州、賴嘉敏、陳楨吳、張鎮夏、張達德、陳彥煥、故陳嘉辰、故林秀、陳君治、陳林彩蓮、謝秋貴、陳麗美、謝濱鴻、李葉昭金、彭維忍、鄧呂碧月、陳杜順弟、鄧衍慶、陳愛玲、蔡有田、蔡岳、蔡睿、蔡孟好、張文齊、蔡淑芬、張芷菱、張華娟、張雅婷、張紘璋、蔡文慶、呂珮琪、蔡昇、蔡麗妍、蔡芷芸、陳承輝、陳簡燕玉、游清鐵、陳振志、游千慧、陳敬昕、陳敬昀等佛隄信眾一同）／10,000：林天財、潘芊彤／6000：李條圖家、林陳杰／5500：（翁銘山、翁蔡敏慧、江東花、翁國超、彭莉慧、翁定庠等共）／5000：營昌營造（股）賴修正、（李長修、黃金葉等共）／3000：蔡瑜玲、林文遠、廖娟娟、十方眾、林祚長、（陳文雄、陳昱光、陳建宇、黃銘堯、黃富美等共）、（林善德、陳麗系、林政霖、林庭羽等共）／2200：（劉和夫、劉詹招治、劉育廷、劉秀卿、劉昆詠等共）／2100：（陳育琳、郭昱挺、陳淑文等共）／2000：謝月英、（趙建倫、趙採蓮等共）、潘玟儀、何茂桐、林素珍、佛弟子、潘萬寶、陳文雄、（林素鈴、黃德春、黃靖文、黃至麒等共）、（林柏槐、林李阿粉等共）、（徐德鳳、盧永安、徐德敏、孫慧瑛、徐宗萱、徐宗岳、賈城、徐德斐、賈婉寧等共）、（陳永欽、朱美足等共）、（楊火成、張玉珍等共）、黃對宏、陳碧如／1500：（余素香、姜淳元、姜淳文、蔡佳恩、陳素珠等共）、（張義展、張宜芹、施采君等共）／1300：（徐勝男、徐黃秀玉、三寶弟子等共）／1200：何淑綾／1000：故淨行老和尚、故呂芳茂、吳惠芳、呂惠芳、張忠嘉、鄭仁惠、馬紹章、郭佳周、蕭富鑫、易麗玲、張楓君、江瑞美、紀宗慶、張仕孟、黃榮、董華榮、陳漢卿、張皓綸、（李瑞鈺、陳世貞、李治德、李資慧等共）、（陳振耀、歐雪惠等共）、（燕慧、簡怡姿等共）、游美恩、葉金泉、葉展均、鄭麗香圖家、陳先顧、（林慧麗、故仲向明、仲之君、仲之柔、妞妞（狗）等共）、葉金展／600：沈詩涵、沈景福、沈亞欣／500：釋清如、林玉美、呂晨蜜、呂義鴻、呂旭晃、呂奇謀、呂協洋、呂昌哲、王超麟、楊沛語、苗華青、洪美蓉、陳皇吉、林宏帥、（黃建豪、陳綏菁等共）、游學中、游麗阿桃、陳宣如、（李品堯、李謝寶琴等共）、李弦穆、柯瓊芳／300：陳禾庭／200：（黃昱中、黃靖軒等共）、（劉四全、林玉英）／100：張莉菁、董金昌。