

# 喜悅的心

南傳大師讚念長老的法語開示

口譯◎大仁法師

編校◎觀音子

繪圖◎黃聿瑩





### 譯者簡介

大仁法師：泰國比丘，曾就讀台灣圓光佛學院並赴北京進修中文，熟悉巴利語文，嚮往大乘佛法，並有志於中泰佛典翻譯，是目前佛教泰譯中的佼佼者。法師曾廣參南北傳重要禪法，平日居住於泰國東北森林禪修，近年讚念長老來台傳授禪法，皆由其擔任主譯。

### 繪者簡介

黃聿瑩，台南藝術大學研究所和美國舊金山大學研究所進修，曾任台南藝術大學古物維護助理及美國洛杉磯詹姆士葛雷畫廊簽約畫家，從事藝術繪畫工作約三十年，是台灣當代極具特色的女性油畫家。

藝術是她的宗教，她期待與世人分享美、真實與善的感受。畫家如同作曲家或詩人，用生命揮灑油畫彩筆，畫出她最深最真摯的情感。她的佛教插畫作品有《佛陀的兒子》與《尋找法的武器－讚念長老前半生的佛法歷練》等書，畫風單純可愛，極富童趣，能帶給人們喜悅與禪觀的省思。

### 讚念長老簡介

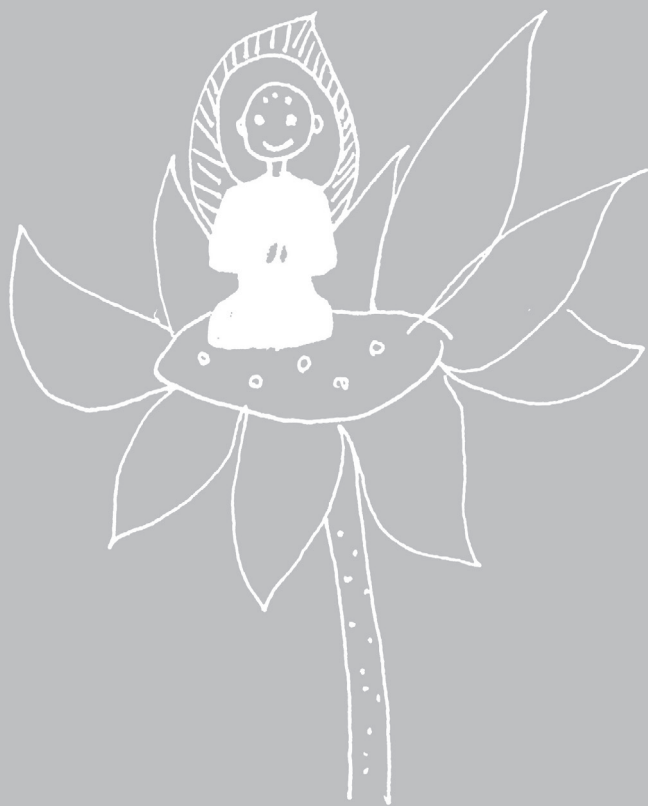
阿姜讚念·錫拉寫陀 (Ajahn Jumnien Silasettho 或 Ajahn Jumnien Silsetso)，舊譯為阿姜朱連。年紀大後，泰人稱之為隆波讚念，意為讚念長老。長老是今日泰國南部最有名望的高僧，且是難得一見的菩薩行者，四十多年前即已名列《當代南傳佛教大師》一書中泰國、緬甸十二位禪修大師中的一位，且是如今碩果僅存的一位。長老一方面以慈悲心救苦救難，一方面以智慧傳授滅苦的內觀法門。弘法足跡遍及歐美及東南亞各國，一生的傳奇事蹟甚多。



# 喜悅的心

◆讚念長老開示◆

大仁法師◎譯 觀音子◎編校 黃聿瑩◎繪圖



謹以此書獻給 尊崇的慈父  
讚念長老

## 喜悅的心 ◆讚念長老開示◆

### 目錄

在娑婆遇見菩薩.....	5
讚念長老簡介.....	11
菩薩九吉祥法.....	12
七輪圖.....	15
中道圖.....	19
讚念長老禪觀要領.....	22
五戒.....	28
中道和毘婆舍那.....	30
【吉祥法】.....	33
【障礙和魔】.....	43
【老病死苦】.....	61
【自己和別人】.....	69
【正念】.....	83
【中道和八聖道】.....	89
【識和識智】.....	99
【修行】.....	117



# 在婆婆遇見菩薩

文/觀音子

台灣，因四邊瀕海、四季如春，從十六世紀被葡萄牙人發現時，便被驚嘆為福爾摩沙（美麗之島）！台灣地處亞太航運的樞紐，使得它具有優越的經濟與戰略地位，但與左鄰右舍的歷史課題以及猶如潮汐變動的海島型氣候，使得政治與經濟隱伏著諸多尷尬與不確定感。所幸，它的血脈裡流淌著深厚的古文化傳承與良善的宗教底蘊，這股隱形的力量，順勢從四面八方不同海洋文化伸展、學習，這讓台灣在政治、經濟，文化與宗教各方面，都呈現出一個充滿生機、友善熱情、喜捨好客、涵容差異及高度創意的格局。

政治、經濟與生活的無常感，促使台灣多數良善的人士，不分宗教信仰有無，對內則自淨其心、傳道授業；對外則慈善興學、公益利世，尤其更以無限熱忱與恭敬，遠從各國迎請各方面的高僧大德及專家學



者，不論藏傳的達賴喇嘛、宗薩欽哲仁波切、索達吉仁波切、慈誠羅珠波切、措尼仁波切、明就仁波切等；南傳緬甸的葛印卡、帕奧禪師、馬哈希傳承的幾位大禪師等及漢傳越南系的一行禪師、中國諸大名山寺主等大師都紛紛入台傳法，使台灣的宗教文化呈現出海納百川的國際氣象。

在傑克·康菲爾德於1977年所著《當代南傳大師》一書中介紹了當時十二位高僧，其中的泰國讚念長老是今日碩果僅存的一位，也是南傳罕見的大乘菩薩行者。2009年5月，七十三歲的讚念長老開始來台弘法，其後在內觀教育基金會的邀請下，開啟了長老近十年的台灣內觀禪法教學，不僅為台灣國際宗教潮流注入了一份慈悲喜悅的能量、樹立起「從聲聞走向菩薩道」的實修典範，同時也為台灣佛教史劃上新的里程碑。

讚念長老的出現，除了讓我們了解到南傳佛教也有大乘菩薩法種外，還印證了經典所說「大乘菩薩必

須擁有聲聞解脫本事」的具體典範。他的禪法特色是重視四念處的如實修學，以無我及空性智慧降伏生死輪迴之苦，進而以菩薩的大悲心、般若智及種種善巧，來利益眾生——具體實踐佛陀平等教導不同年齡、性別、種姓及宗教信仰的一切有情。

筆者在林崇安教授的引薦下，有幸親近讚念長老學習內觀禪法，深獲長老佛法恩德，無以回報。故在教學與寫作之餘，也協助推動長老禪法及書籍翻譯出版，使有志於解脫的菩薩行者，都能同霑法益。從2014年至今2022年，在這八年的歲月中，我們共整理出八本讚念長老的相關著作，其中多數是由英文翻譯成中文；這必須感謝讚念禪法中文編譯組多位譯師無私的智慧奉獻、海外多位專家學者協助潤稿、還有插畫作者及徐偉與張碧員伉儷編輯設計者的巧手慧思。

這八本禪法書，舊譯三本早先由內觀教育基金會倡印，其餘五本都是近兩年新譯著作，整體呈現圖文並茂的設計風格，從類型上可分為：

## 一、傳記類：

(一) 《尋找法的武器～讚念長老前半生的佛法歷練》，陳采婕居士漢譯、林崇安教授彙編並註。

(二) 《佛陀的兒子》，蔡澤生與邱筠穎居士漢譯。

## 二、法語類：

(一) 《喜悅的心》大仁法師口譯，觀音子編校。

(二) 《智慧的心》，蔡澤生與曹立德居士漢譯。

(三) 《內觀禪修金句—讚念長老法偈釋義》，林崇安教授釋義。

## 三、內觀教學：

(一) 《讚念長老的內觀禪法》，蔡澤生與趙聖文居士漢譯，林崇安教授與觀音子編校。

(二) 《涅槃之道》，林崇安教授、蔡澤生與陳采婕居士漢譯。

(三) 《內觀之道》，林崇安教授譯註。

本書《喜悅的心》，最早於2014年由內觀教育基

金會出版倡印，這是長老在台灣多次傳授禪法與內觀問答的菁華，內容涵蓋正念禪修、菩薩法等修學及人際關係、臨終關懷等問答。生動簡短的開示，配上黃聿瑩小姐可愛討喜的漫畫插圖，能使人在輕鬆閱讀中，初嘗茅塞頓開的喜悅！

讚念長老的禪法書籍，目前主要有泰、英、中三種語言；長老曾指示弟子們該法籍一律以助印及免費結緣方式來分享有緣，這個理念與佛陀教育基金會的志業不謀而合。基金會數十年來無私地助印佛教各宗派、傳承二十多種語言的佛法書籍，流通全世界數十個國家的善舉，讓長老欣然提供所有書籍給基金會倡印、並授權予十方方法界免費流通。在佛陀教育基金會慈悲的協助下，這八本禪法書籍方能順利圓滿，在此編譯團隊向佛陀教育基金會獻上最深切的感恩。

最後，僅以今年八十六歲高齡讚念長老的開示分享每位讀者，祈願見聞者都能受用長老實修法益，並證得喜悅的解脫之果。

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。

那些會讓心產生憂鬱、不好的煩惱，我們要趕快  
離開它。

空的力量可以獲得安全，樂的力量可讓心依靠。  
我們依空是為了解脫，依靠快樂是為了安詳。

所以我們要練習住於喜樂，使喜樂保固，讓心越  
來越快樂。

2022年1月1日 觀音子寫於隱秀禪林學會

## 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，也是一位難得的菩



薩行者，四十多年前即已名列《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，長老生於泰國南部洛坤省的鄉村。六歲起就開始修行慈心，奉行「菩薩九吉祥法」。二十一歲出家，之後連續七年在墳場苦修，又到猜納寺深入四念住，掌握中道而得到

突破。再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，每年於結夏安居時，指導百餘位比丘和二百位八戒女禪修。其後，開始國外弘法，足跡遍及歐美和東南亞各國，一生傳奇事蹟甚多。長老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。傳授內觀法門時，長老是以「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. 讓自己和他人不自卑：自我調整，不要生起自卑心，自卑則不易助人。
2. 讓自己和他人不傷心：若讓自己或他人傷心，心會變得非常脆弱。
3. 讓自己和他人不生氣。

4. 讓自己和他人不鬥氣：鬥氣會想傷害別人。

## 二、清淨五法：

1. 不接受他人不善的身語意。
2. 不給予別人不善的身語意。
3. 只接受善的身語意。
4. 只給予善的身語意。
5. 自淨其意如白布：時時維持乾淨的心，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，後五法則能讓心越來越清淨，越來越增上，兩者是不同的法門。如果小孩奉行「九吉祥法」，就能變成成熟的人。

長老八歲時，有位頭陀行者曾告訴他：「如果不當演員、議員或藝術家，就不會有勝負心，就會很快樂。」

當時長老年齡雖小，回來卻開始奉行不



跟別人生氣，聽到別人的惡言就忍著，不起情緒反應。

長老的哥哥問他：「回來之後，你怎麼連想要吵架的心都沒有了？」

長老說：「因為我不想當演員、議員或藝術家，不在乎勝負，就沒有敵人。」

長老只想幫助別人，所有人都是朋友，他也不想佔別人的便宜。他只想要布施，不拿取別人的東西。因為佛也說過這樣的法語：「布施讓人生歡喜心，拿取別人東西，只會讓人不高興。」

所以，長老就一直就是個不求回饋的布施者。有人問長老：「為什麼您能修到這樣？」長老說：「因為我學了教理就會拿來運用，有些人教理雖然學得好，卻不用出來！」

還有一種「五法」，就是知、見、修、

捨、解脫。此五法能用在修行上，即知即行，也可運用在世間及出世間法上。「捨」就會有成就，到了沒什麼可捨時，就能得到究竟的捨。

長老小時候，聽到這些法，就立刻運用、實踐。但是大多數的人都喜歡聽，喜歡學，就是不喜歡做，所以沒有「果」，也不能通達法。現今泰國講經說法的人很多，卻沒有用在修行。教別人修，自己卻不修，要別人厭離，自己卻不厭離。長老喜歡修行，即使是小小的法，也從不小看，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：

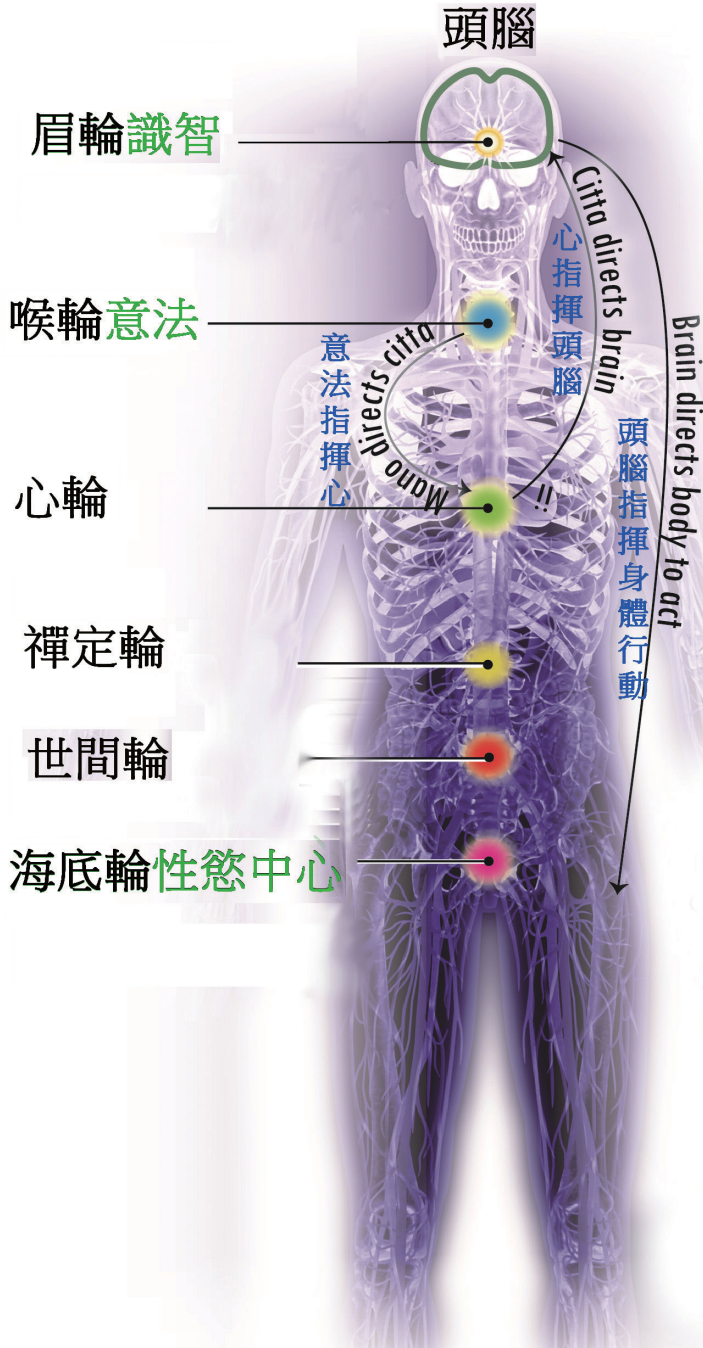
**1.海底輪：**是性慾的中心，心住於此會起欲貪，想到男女關係，所生起的，都是「下劣、卑賤、凡俗、非聖」。

**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，既有想蘊來匯集過去種種記憶和煩惱，也有行蘊造作未來，十二緣起便在此流轉。心輪就像倉庫，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。

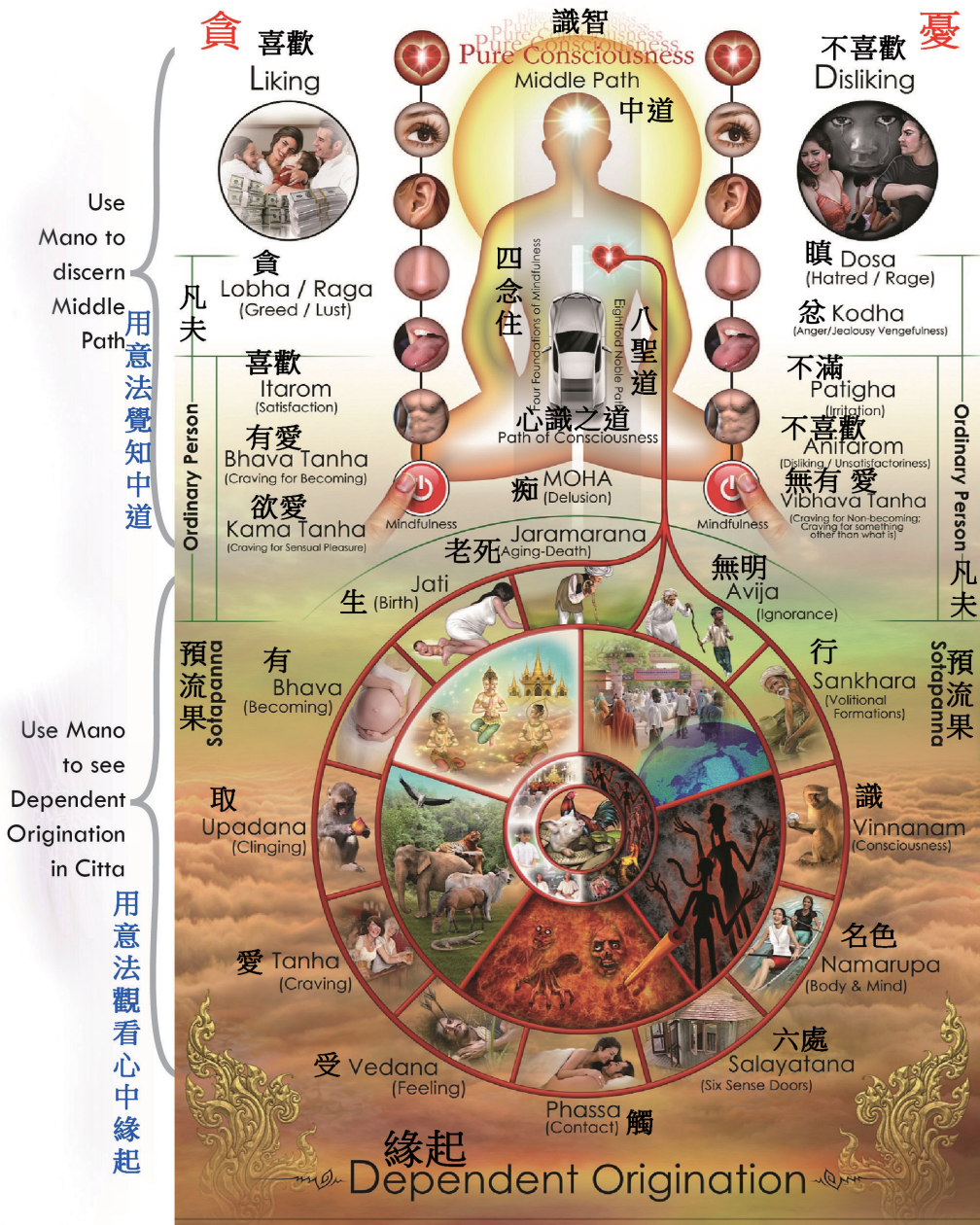
禪修者要嚴謹於保持正念，使正念相續

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？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。三愛是讓人受苦的根本原因。走在中道，就會知道兩邊，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」。欲愛、有愛，會產生喜歡和大貪。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，還沒有真正的破壞力，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」，就能捨去色、捨去受、捨去想、捨去行。保持在「覺知中的覺知」，可超越十二緣起、超越苦，這就是修行的目的。

## 讚念長老禪觀要領

### 一、立禪中觀照四大

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。覺察身體動搖時，如果體內的風從下往上，身體便會感覺往前倒；風從上往下，就會往後倒；在腸的部位運轉時，身體會往左右兩邊搖晃。這時，要以正念與正知觀照身體的動搖。試驗一下，去控制身體不動搖，便會發現風始終不斷地從上往下、從下往上

流動，或不斷地在腸裡面運轉，才讓我們不停地前後、左右晃動。還會發現越想讓身體停止，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去做，然而，當他發現連自己也無法控制自己時，就捨去控制他人的想法了。身體動搖的現象，是一種無我，是沒有自性的存在。

觀風大時，能覺知的是識蘊，所覺知的是身體的風大。因為我們的身體不斷地在動搖，怕會跌倒，正念便會觀照到全身。識智覺察到全身時，會有「覺知中的覺知」。能覺知的是無我，因為本就沒有自我的存在；所覺知的是身體；兩百年後，我們所執著的身體連骨頭都會消失，所以所覺知的也是無我。一旦能體證無我，就沒有苦了。

## 二、立禪中觀照骨架

觀照骨架的次序如下：

第一，由腳掌的骨頭觀起，先從腳掌觸到地板，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、臌骨」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？

如果可以觀照骨頭，就再穿透到骨頭裡面，便可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。觀照清楚後，識智便會越來越輕安、清淨。

如果心想到過去，就捨去不想，想到未來，也捨去不想，只專注於現在。

若能觀到無我，心就不會沈重，且越來越清淨。

觀照骨頭時，不斷住於當下，有了正念正知，便能覺知它沒有真實存在。

身體移動時，保持覺知，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。

所以經行時，也要看到骨頭在移動，如果起心動念有「我在走」、「這個骨頭是我的」的想法，便應覺察到這是煩惱生起的自

我。經行時，只是盡責任去經行，以正念正知觀照全身的骨架，維持著純粹的覺知。

### 三、外身、內身與身內身的禪觀

1. 「外身」無常：身體的表皮稱為「外身」。年輕時，我們會執著年輕的外表，一旦轉為中年，年輕就消失了，不論年輕或老年，外身不斷變化，就是無常。

2. 「內身」是苦：五臟六腑、肌肉、血脈稱為「內身」，內身佈滿了感覺神經，能感受到每一處都是苦，找不到有樂的地方，且越老越苦。要超越內身的苦，就必須知道人的生命只是依附身體而存在，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，便可看破外身與內身，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，而無常與苦的身，就像屍體。

四念處可簡略為「正念」、「正知」兩種法。有了正念與正知，住於無我，可除去貪憂，滅除喜歡與不喜歡，也就不會生起苦。

行住坐臥都要隨時隨地保持正知正念，保持無我，覺知五蘊、六根、三十二身分都是苦，而沒有「我的苦」。

#### **四、培養「覺知中的覺知」**

長老三十多歲時，曾經去處理過泰共的威脅，當時能住於無我與空，所以沒有恐懼的心理。且九年不倒單，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。

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

五戒要持久，就要以「法」護「戒」，而不是以「戒」護「法」。

不殺生戒：如果持戒強制不殺生，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。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；最高的則是「勝義波羅

蜜」——為了護戒可以捨棄生命，這是最高的波羅蜜了。

**不偷盜戒**：如果只是持戒強制不偷盜戒，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…」。

**不邪淫戒**：如果只是強制守不邪淫戒，一不注意就會生起貪欲而不能守好；若培養「出離波羅蜜」，以法護戒，就能守好。

**不妄語戒**：以法護戒，培養「真諦波羅蜜」，以真實語來護不妄語戒，守戒才會長久。生意人若不以真實語往來交易，就很容易破不妄語戒，所以要以法護戒。

**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，也就要培養正念和「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」就是特別的觀看，以清淨的眼，看到三法印，稱作「眼生」；以清淨的眼，看到空和涅槃，稱作「智生」。

眼，共有三種。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。

毘婆舍那能培養、練習我們的六根，讓它們越來越增上。一般的人，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，色和眼根接觸，識智就因覺察到而不造作。

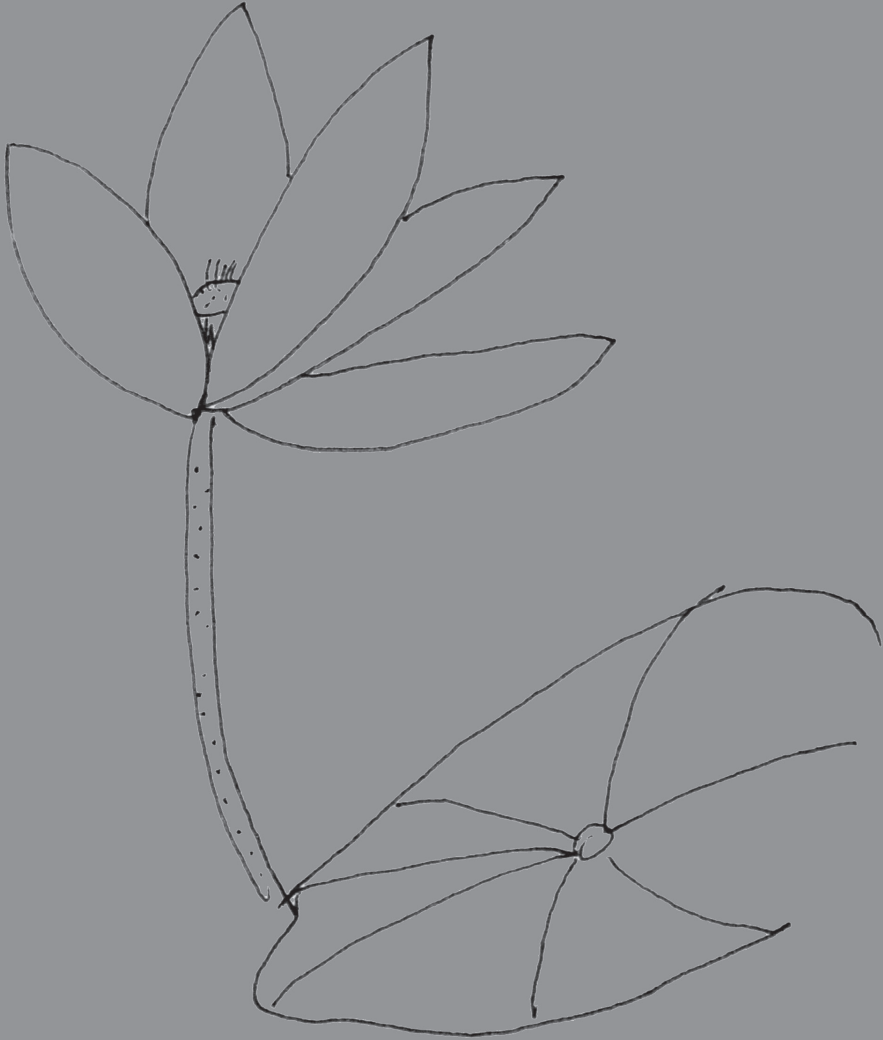
如果沒有正念，識就會跟著世間的法來造作，喜歡的就想擁有，不喜歡的就想排斥，在心輪造作出種種的世間法。所以，欲愛在心造作時，我們的識智要能以正念觀照到欲愛，如果沒有正念，它就造作了。

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」，如是觀察，心就走在中道，越來越清淨，心就不會被六根、六塵所迷惑了。

訓練喉輪的意法以及眉輪的識智，越來越增上，就能慢慢斷了煩惱。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。訓練意法和  
識智，使心慢慢清淨，走在中道，不執取好  
或不好的兩邊，將能獲得解脫和自在。

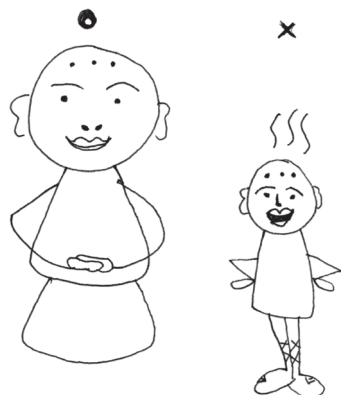
【吉祥法】



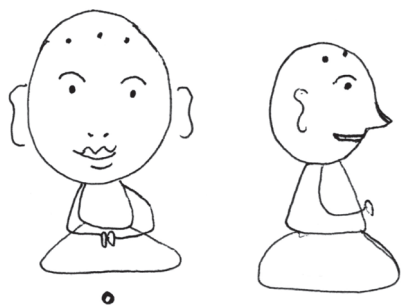
# 九吉祥菩薩法

## 一、慈心四法：

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



讓自己和他人不生氣



讓自己和他人不自卑



讓自己和他人不鬥氣



讓自己和他人不傷心

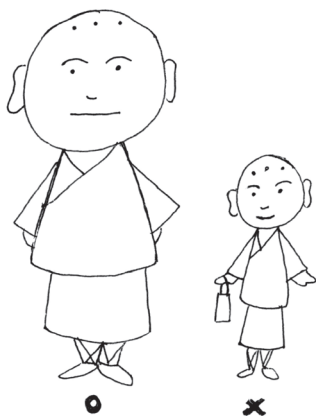
# 九吉祥菩薩法

## 二、清淨五法

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



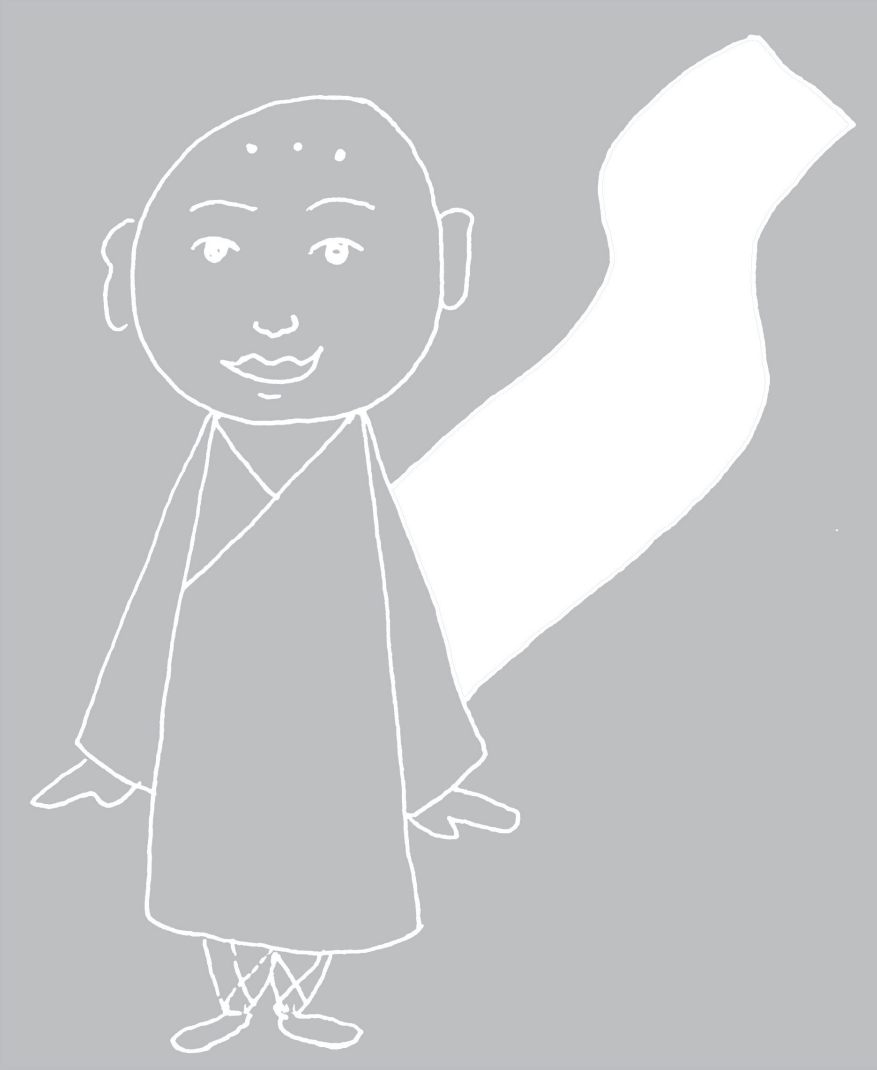
只給予善的身語意



不給予別人不善的身語意



只接受善的身語意



自淨其意如白布

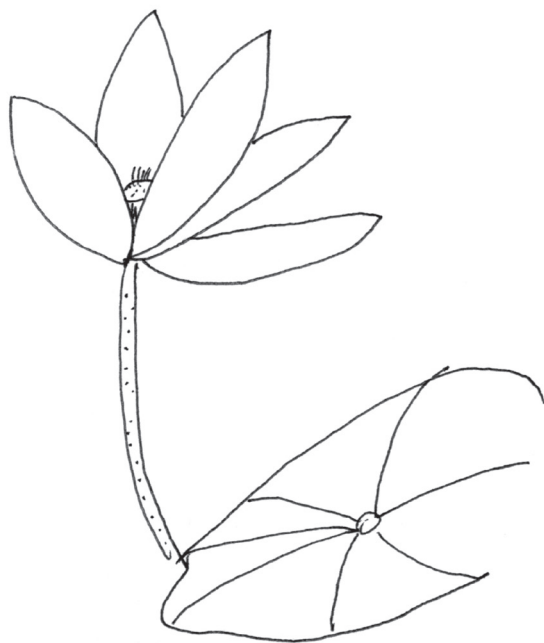


## 佛教的三項核心要點

諸惡莫作：即使一點點小惡，也不要去做。

眾善奉行：要依好的、善的去實踐。

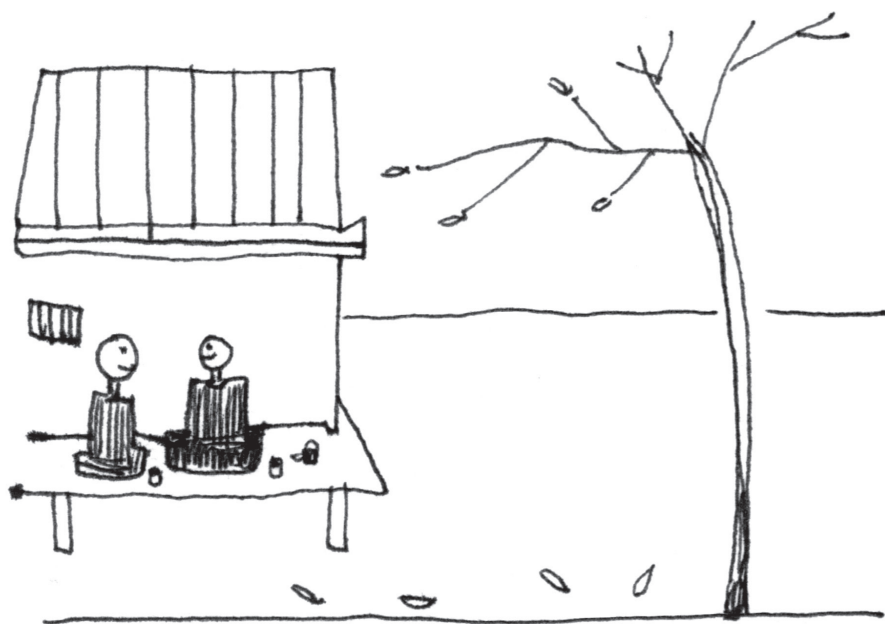
自淨其意：執著好與壞，便無法成就，要超越善惡才能得到清淨。





要依好的、善的去實踐。

做好事讓人喜悅，就把這喜悅存在心裡；  
修法讓我們漸漸導向解脫，也可以把它存到心裡。  
當我們需要喜悅時，就回想以前所累積的善行，  
搜尋存在心裡的喜悅，把它拿出來運用。





若想獲得清淨，  
須先捨棄髒的東西；  
要捨去內心的污垢，  
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，不求任何回報，

所做善事，就能轉為波羅蜜。



【障礙和魔】



## 障礙給我們的三種好處

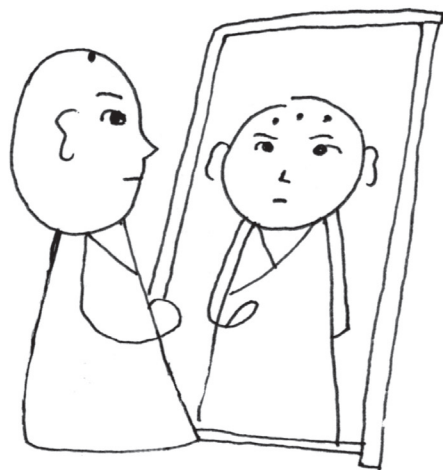
(一) 協助快快到達涅槃：障礙可以作「因」，先有苦生，而後苦滅。

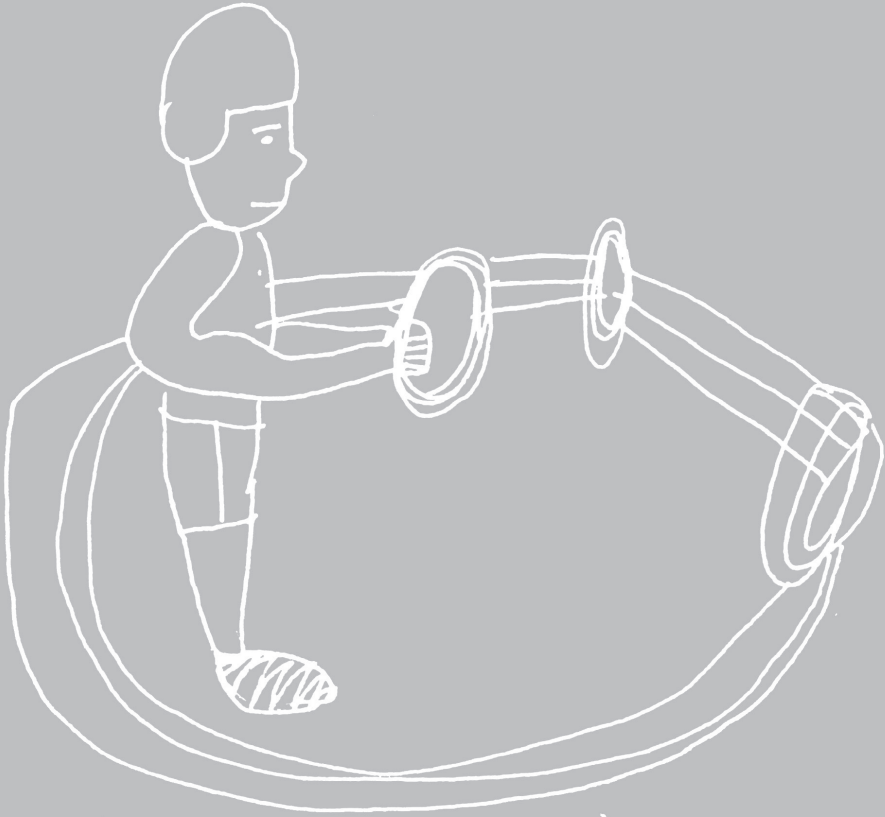
(二) 訓練我們坦然面對一切，只是接受而已。

(三) 協助檢驗自己的能力：拳賽要贏過對手才能得獎，對手就像我們的障礙，能檢驗我們的能力有多少。



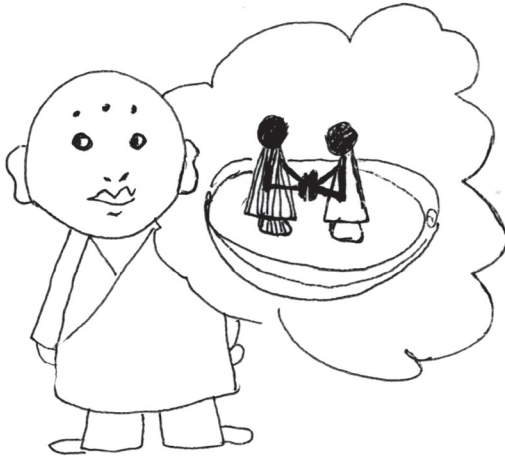
障礙可以作「因」，先有苦的  
生起，而後再將苦滅去。



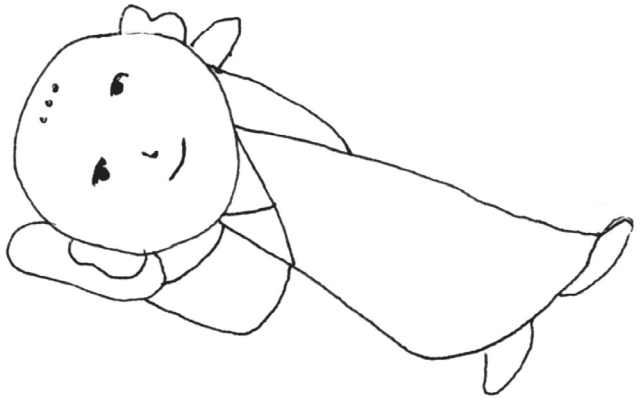


譬如打拳的人要贏過對手才能得獎，  
對手就像我們的障礙，  
能檢驗出我們的能力有多少。





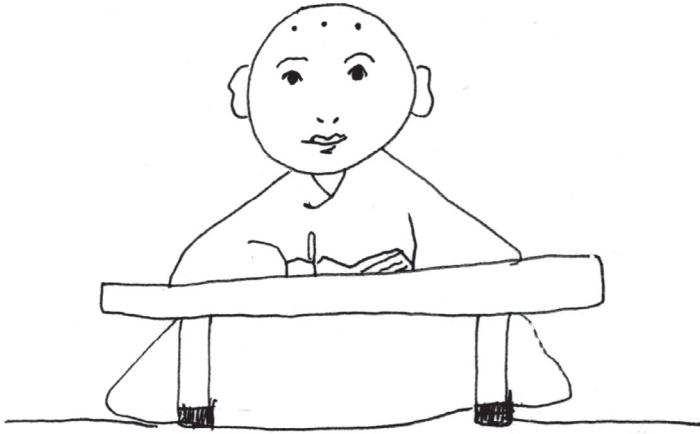
看到障礙時，要對自己說：  
如果突破這個障礙，我就能獲得利益。



危機往往就是轉機，  
障礙可讓我們抵達修行的目的地。

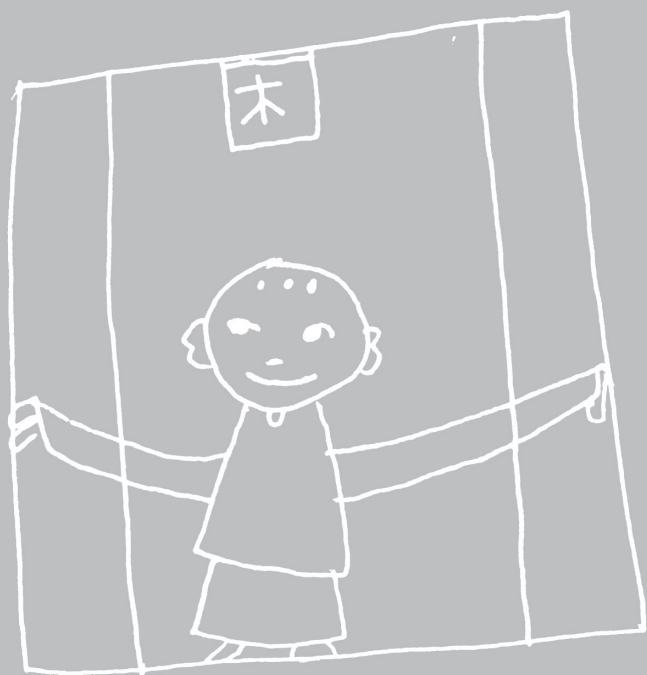


栽種橡膠樹，必須五年才能有所收穫，  
有時要先借錢或先付出種種代價。  
修行突破障礙，  
就像種樹結出果實，能享受它帶來的利益。



學習，教人如何做事；  
障礙，則教導智者增長智慧。

「困頓」能啟發智慧，  
沒有「困頓」，我們的頭腦會呆滯，  
有刺激才能啟動智慧，  
所以修行要「困頓」一點才好。



## 眾生身上有三種魔

五蘊魔：誰想修行獲得清淨，五蘊魔便會來擾亂身心。

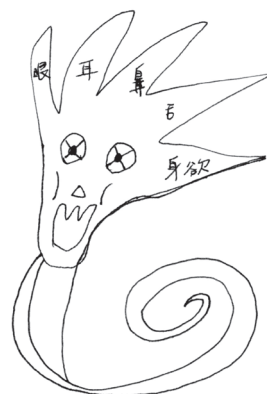
煩惱魔：如貪欲，讓眾生想到過去、未來或現在，想滿足五欲（財色名食睡）。

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「行蘊」，生死輪迴的苦就越來越少，也可以被佛授記，可是有邪見的人就不能被授記。



色受想行識

五蘊魔



煩惱魔



大行魔



菩薩斷了「行蘊」，生死輪迴的苦就越來越少，也可以被佛授記。有邪見者不能被佛授記，邪智者以為自己已證得阿羅漢了。

## 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：火花碰到身體，會有灼熱感，火花就代表五欲。

箭：把五欲綁在心中，如箭射在我們的心，代表一千五百個煩惱，和一百零八個愛。

飛輪：印度的一種殺人武器，轉動不斷，代表使愚癡眾生無法生起智慧。

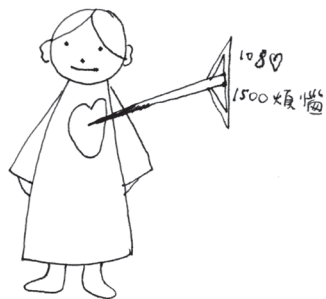
依靠「無我」，便能破除魔的這四種武器。



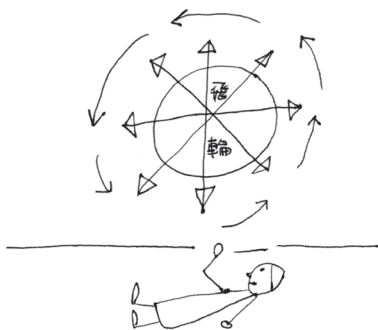
大石頭



火花



箭



飛輪

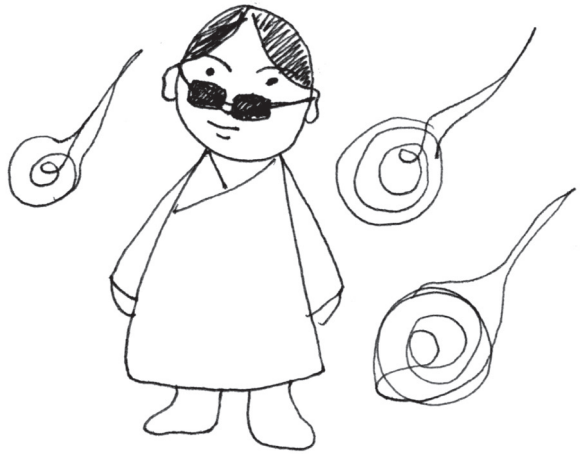


依靠「無我」，可以破除魔的武器。

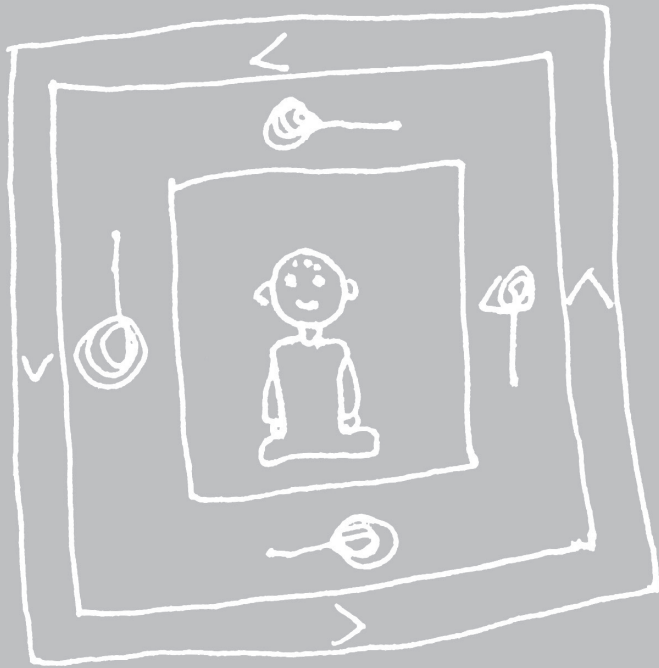




三種魔女代表三愛（欲愛、有愛、無有愛），  
三愛使眾生看不清真相，  
如同戴上有色眼鏡。

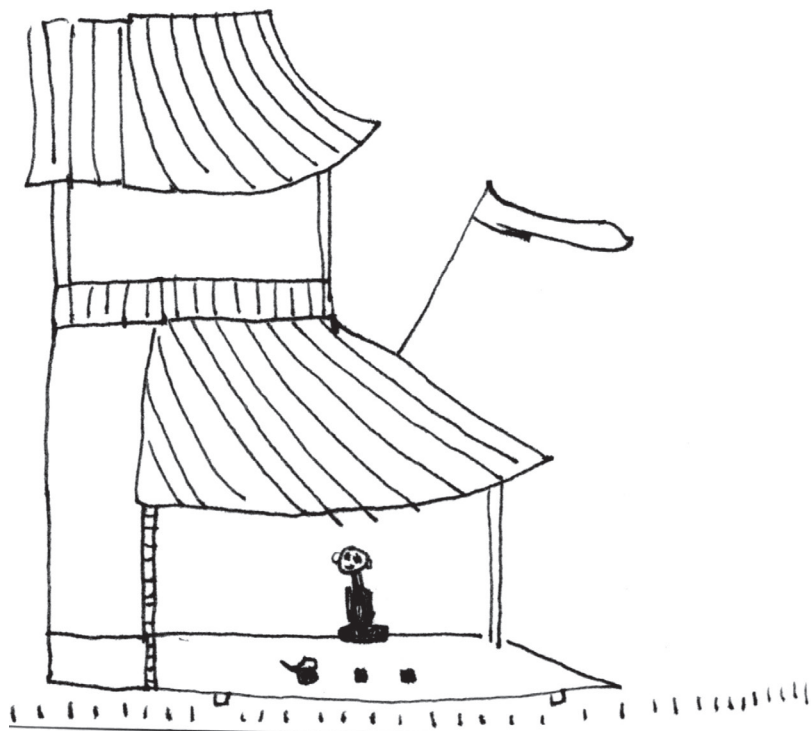


取下有色眼鏡，能看清三愛的真相只是生滅：  
欲愛生起，便滅去；有愛生起，便滅去；無有  
愛生起，便滅去。



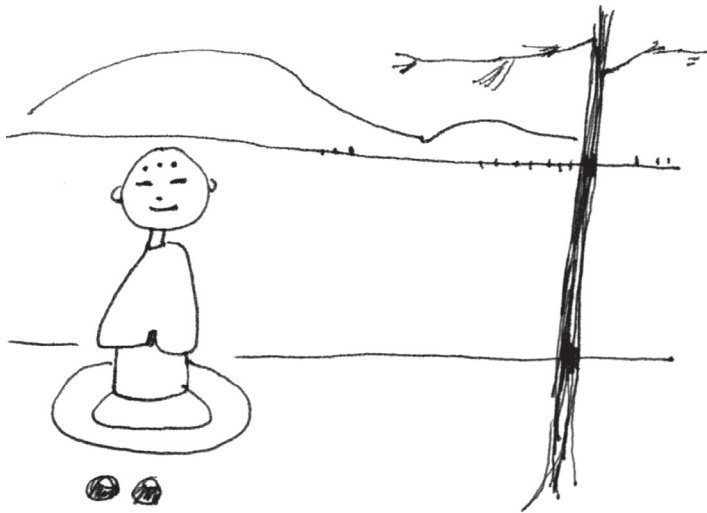
眾生常常被魔欺騙，  
因為五欲、三愛就像導遊一樣，  
帶著眾生在三十一界（娑婆世界）輪迴。

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。





心清淨才能超越苦。  
雖然會有魔來擾亂，  
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；  
既使魔想來擾亂，  
也不知道我們的心住於什麼狀態。

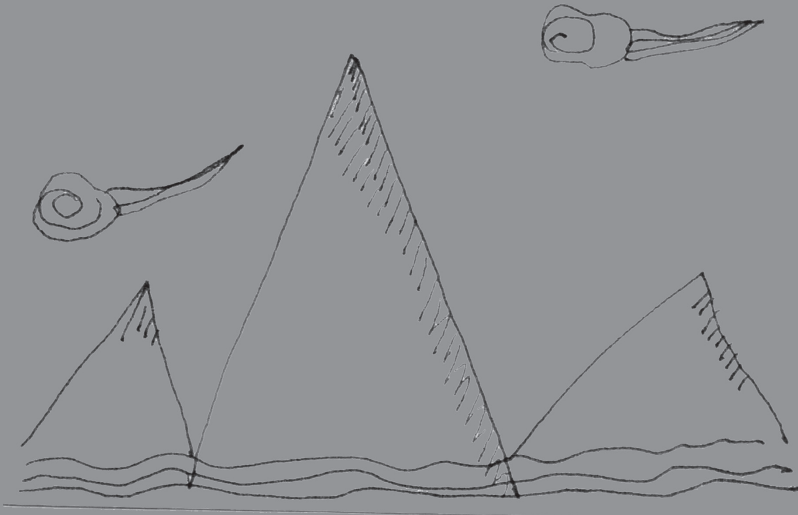


做了好事，不要想得到回饋或讚歎，  
如果執著成果，得到也會有人想來搶。  
若是做了好事不存好事想，  
就如同把錢放銀行，需要時隨時可以拿來用。  
做了好事，放下它，就不會有人嫉妒。  
若有人嫉妒，便要用捨心面對，不計較。

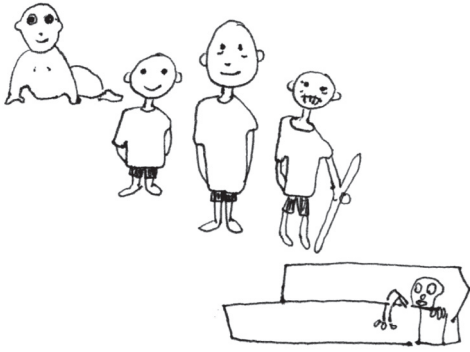


做好事，自然會累積波羅蜜，  
足夠的波羅蜜，也可以抵抗魔的擾亂。  
佛所以能勝過魔，  
是因為佛的波羅蜜已經圓滿，  
所以，累積波羅蜜而不執著，  
它會自然跟著我們、協助我們。

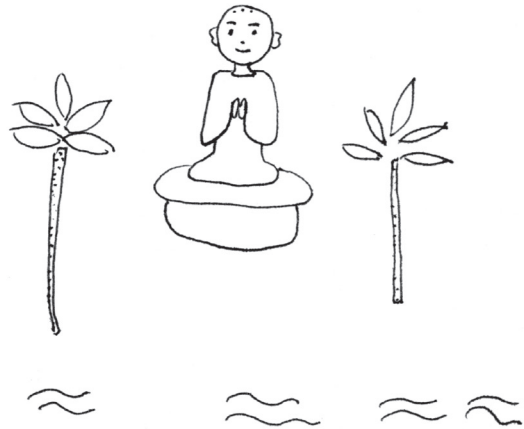
【老病死苦】







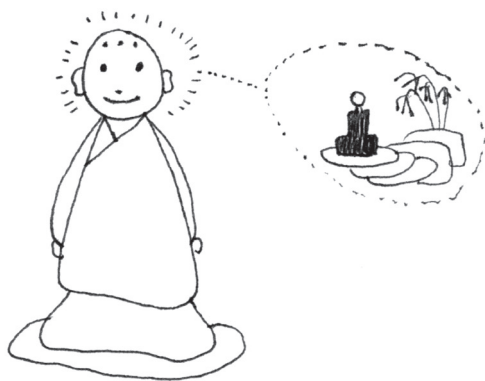
癌症讓人死亡，它本身也會跟著身體死亡，  
所以不應執著癌症是我的，因為它也有生滅。  
但我們真正害怕的是生命會死，  
無奈越執著生命，越會怕死，  
因為我們看不清死亡是自然的現象。



修行人的責任，就是邁向無我。  
無常讓我們失望，苦讓我們痛苦，  
進入無我，就不再有無常和苦了。



事實上，苦也是無常、無我、無自性的；  
任何東西只要能生起，就必會滅去，  
如海中波浪一樣有生滅。  
不管癌症或其他病，都是無常，  
來生也有來生的苦，轉生一世就再苦一世。



常人老了，仍想回到年輕力壯，生起「我不要老！」的這種想法。  
禪修者能觀照到內身都是苦，就不執著身苦，而能導向無我。  
觀察全身，找不到哪個點沒有苦，就能立刻邁向無我。



苦生起時，我們知道還有不苦的路；  
起煩惱或散亂時，  
我們也會知道還有不煩惱與不散亂的心。



怕死就應求住於涅槃，  
不想死就不要想著生，因為沒有生就沒有死，  
但是世人顛倒，不想死卻只想生，越生就越死，  
所以人們才一直有著生滅無常的苦。



喜歡或不喜歡的東西，最後都會消失。

再生也會再解散，不斷聚合然後解散。

到達涅槃，就能超越「三有」，超越「三界」了。

編註：欲界、色界、無色界為三界；欲界有、色界有、無色界有為三有。



心都想住於快樂，但反而常常住於苦，  
這是因為缺乏智慧。

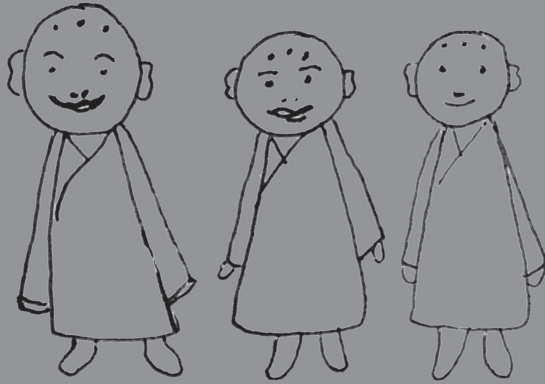
沒有智慧，就不能得到真正的快樂，  
得到的都是苦惱。

所以，滅苦，才能得到究竟的樂。



五蘊是苦，執著五蘊是根本的苦。  
菩薩能超越貪瞋癡，就像遠離熱火，  
雖有負擔，但不會把負擔背在身上，  
雖有苦，但不住於苦，  
雖有身體，  
卻不會因身體產生的苦樂而起煩惱，  
生命依附著身體，只是為了活著而已。

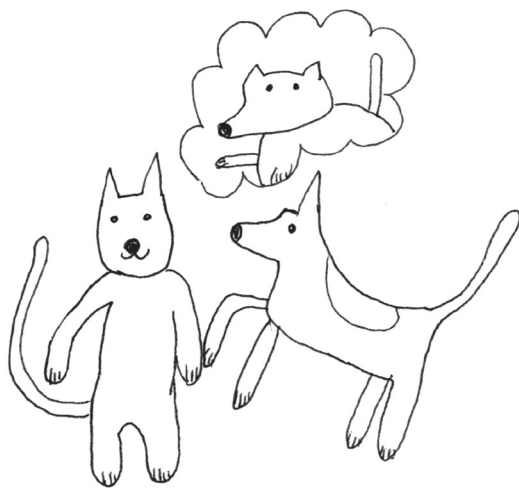
## 【自己和別人】



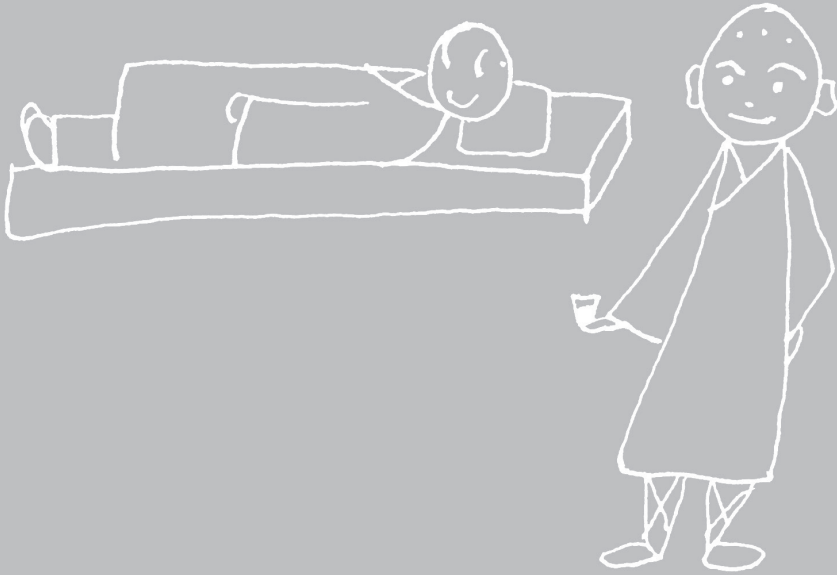




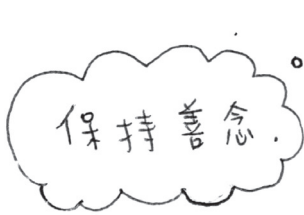
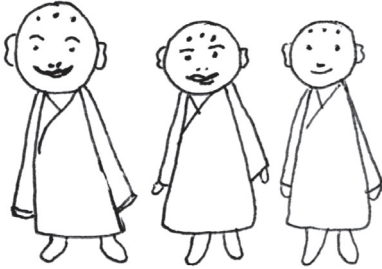
我們因為執著，  
把別人的煩惱放在自己身上，  
雖是為了別人，  
反而讓自己受苦。



人相爭時，  
就像兩隻相鬥的狗，  
有人還會加入戰局，成了第三隻，  
跟著鬥在一起。



有人經常帶著失望、負面情緒或執著於病痛，  
也有人雖然沒有生病，  
但看到別人生病便起了很多煩惱，  
把別人的煩惱放進自己的心裡，心力也跟著變弱。  
相反地，如果擁有喜悅的力量，  
就可以運用喜悅做出許多美好的事情。



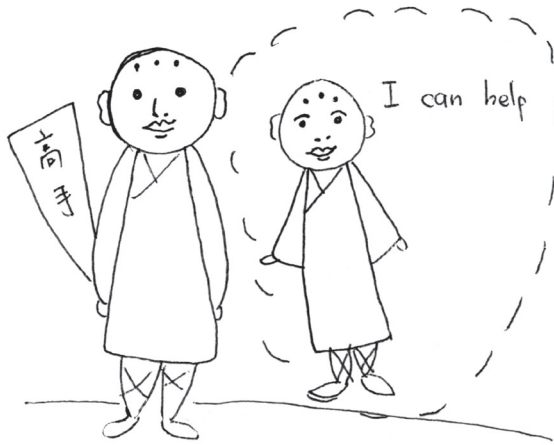
別人不好，我們要對他好；  
別人愚癡，我們要保持智慧；  
別人不恭敬，我們還是要恭敬。



有時別人希望我們好，  
表面上卻罵我們。  
有時候別人的動機真的不好，  
我們卻能因此得到好處。



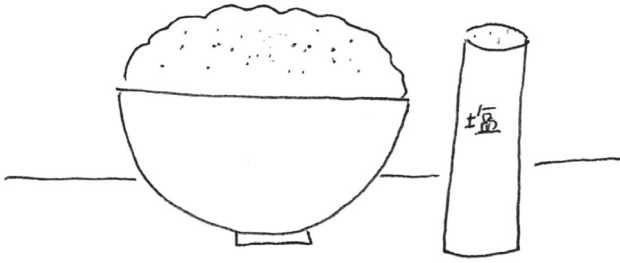
若是覺得自己要做很多事，忙不過來。  
放下內心的執著，  
就會感應很多人前來協助。



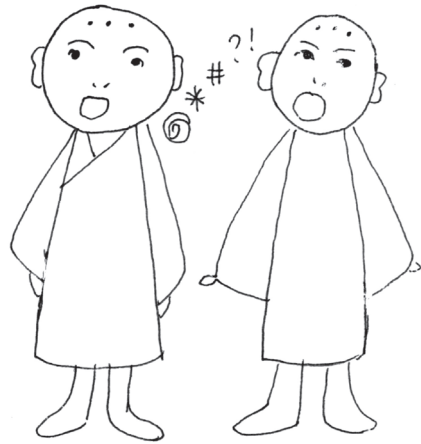
如果我們自認是天下第一的高手，  
就沒有人會來幫助我們；  
若能看到他人的優點並讚歎之，  
就容易得到協助。

孩子長大了，  
讓他們自己去做自己，  
不要一切都盯著他！



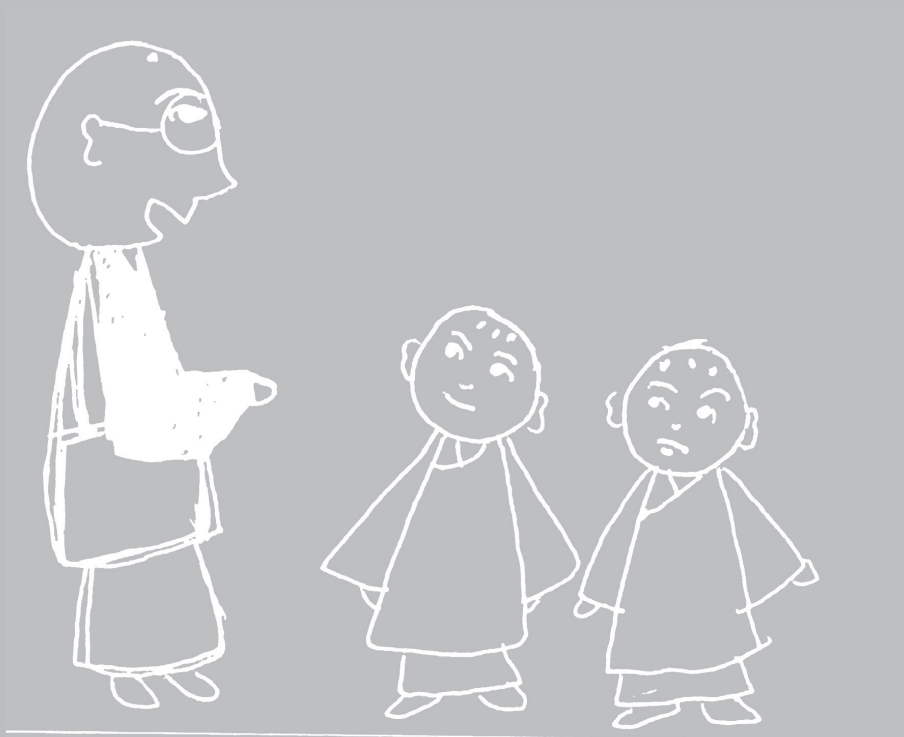


泰國有句俗話說：  
要保持自我，  
就像鹽保持它的鹹味。

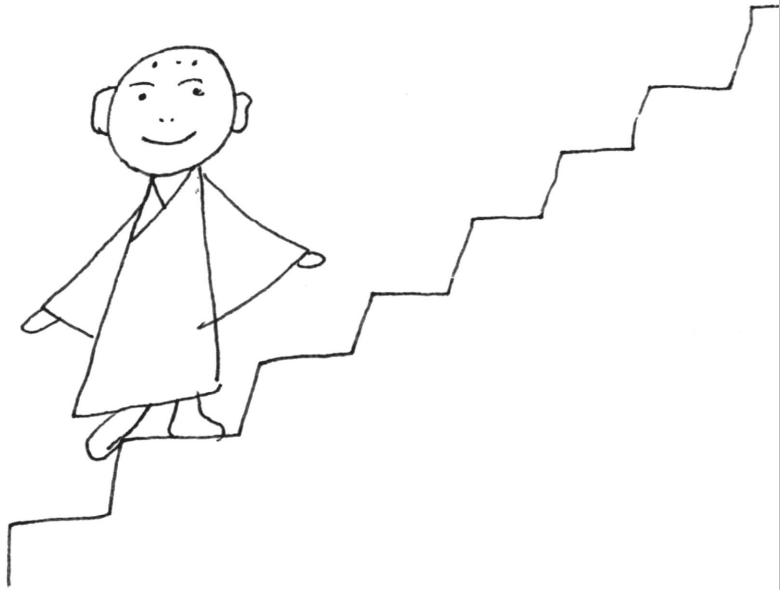


不管別人怎麼罵我們，  
我們仍要對他好。  
如果別人罵我們一句，  
我們回罵兩句，就跟著他造惡了。

「弟子中有師父，師父中有弟子。」  
這句話是說，  
師父往往因為教導弟子而增長智慧。

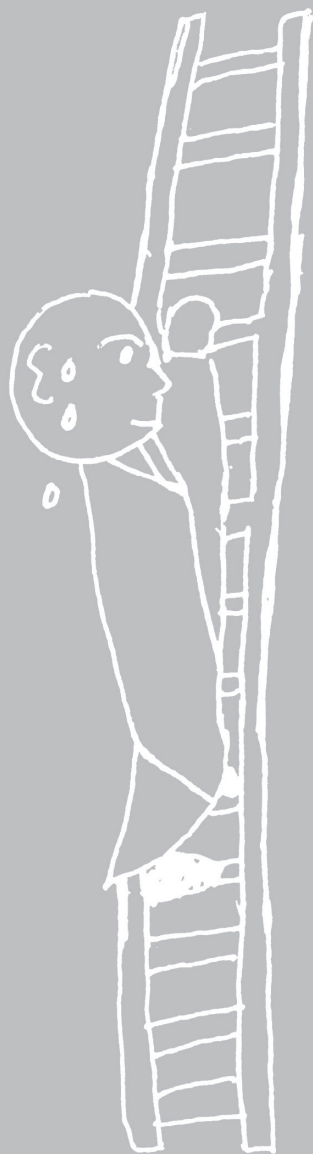


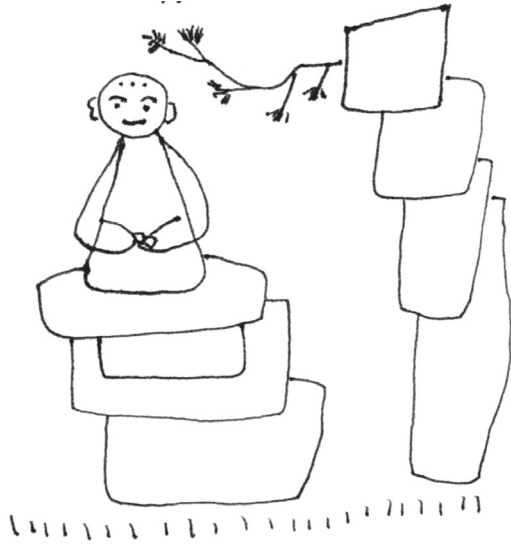




若想得到高的開悟，就要捨去低的；  
就像上樓，循著階梯往上爬，  
累了就停下來休息一下。

不要總是想超越別人，  
快速上爬的人，  
很快就累了。

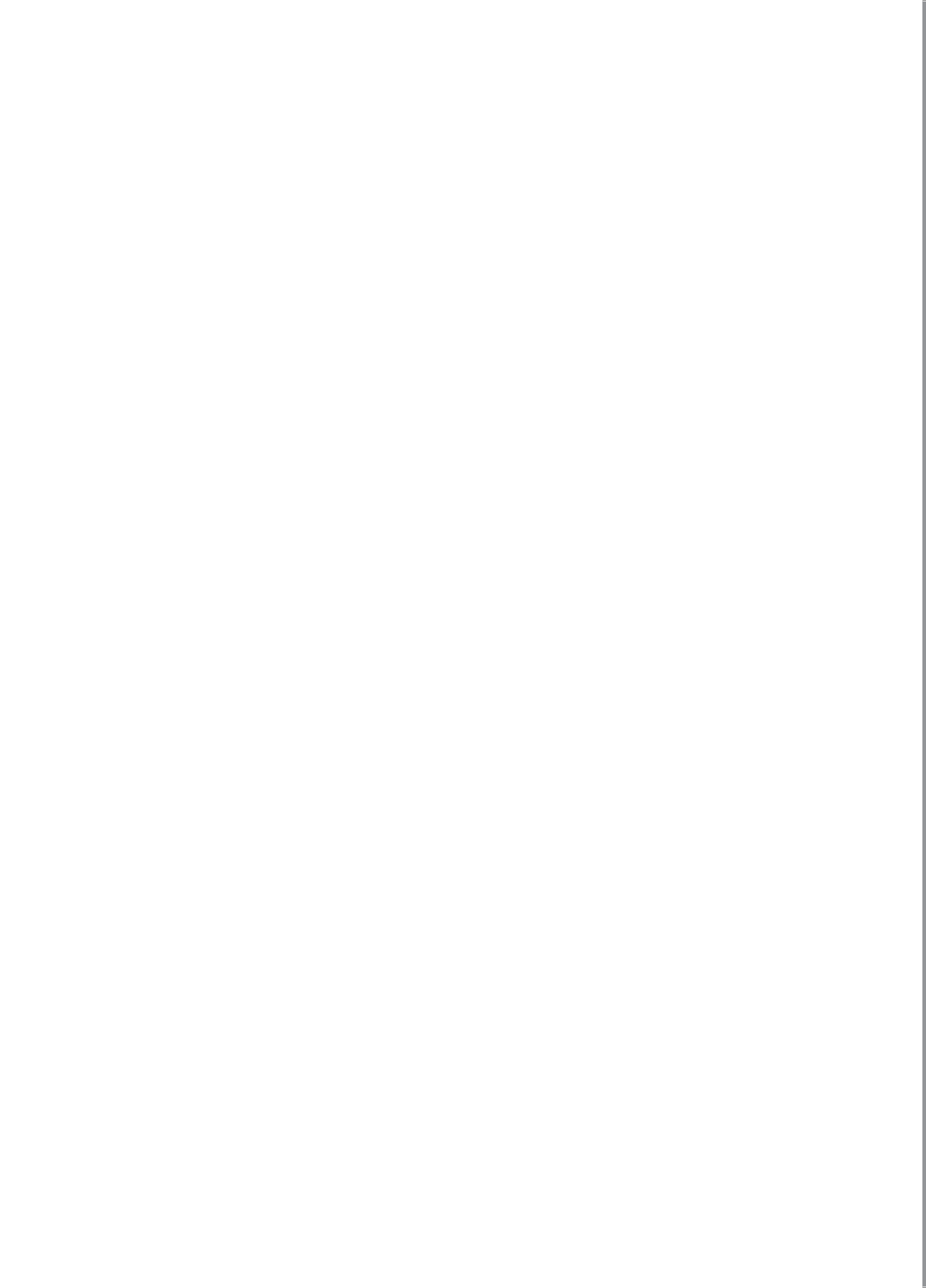




我們以為這個色身是我的，  
但在立禪時，  
會發現無法控制身體，讓它不晃動。  
若我們連自己也無法控制，  
就該捨去控制別人的念頭。

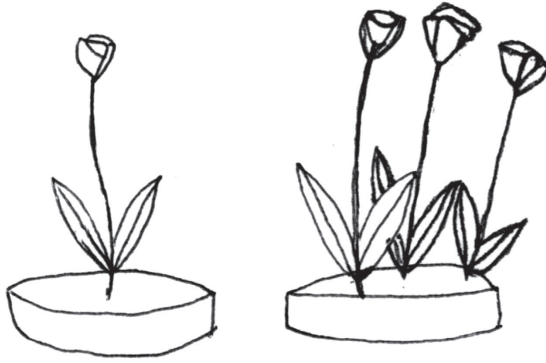


見到好壞外境時，心都能保持平等，  
那麼不管在任何地方，心都能安定；  
聽到有人口出惡語，心還能保持平等，  
要想那只是根塵觸產生的感覺罷了，  
這樣便能獲得正定，不被外在動搖。

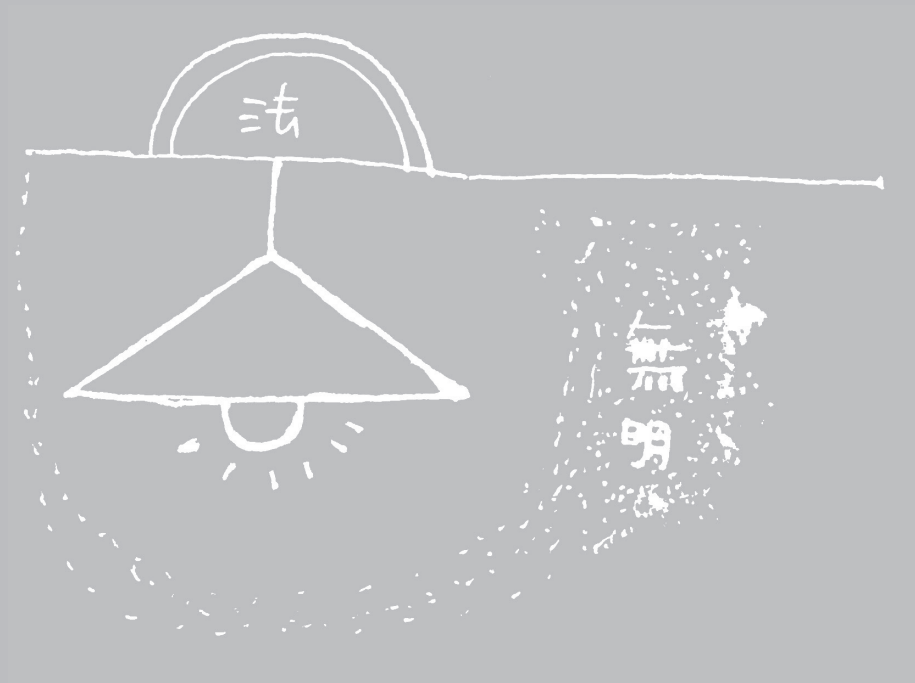


【正念】





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。  
現在修行的任何「法」，  
可以依靠無時（時時刻刻）的努力而成就。



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，  
進而以般若智來滅除無明。  
法的光明如同暗室中的燈，  
「明」生起時，「無明」就滅了。





吃飯時，  
觀照吃飯只是為了讓生命活著而已。  
觀照身體吸收食物的營養，排出去後，  
再以新食物代替以維持生命，  
所以，吃飯時要知足，不追求享受。  
人死亡後也會停止吃飯，  
這時就沒有所謂舊食物與新食物了。  
吃飯時，請如此正念作觀。



要嚴謹地保持正念，  
不是嚴謹於外相的威儀，  
正念要能環環相扣，  
一個接著一個，沒有間斷。



## 【中道和八聖道】





走在八聖道上，  
心，就像荷花一樣不沾水，  
不隨著世間境界而起伏。

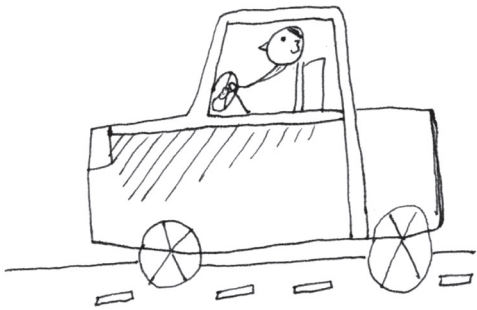


苦行與樂行都無法得到究竟解脫，  
唯有依著八聖道精進修持，走在中道，  
才能證得涅槃。

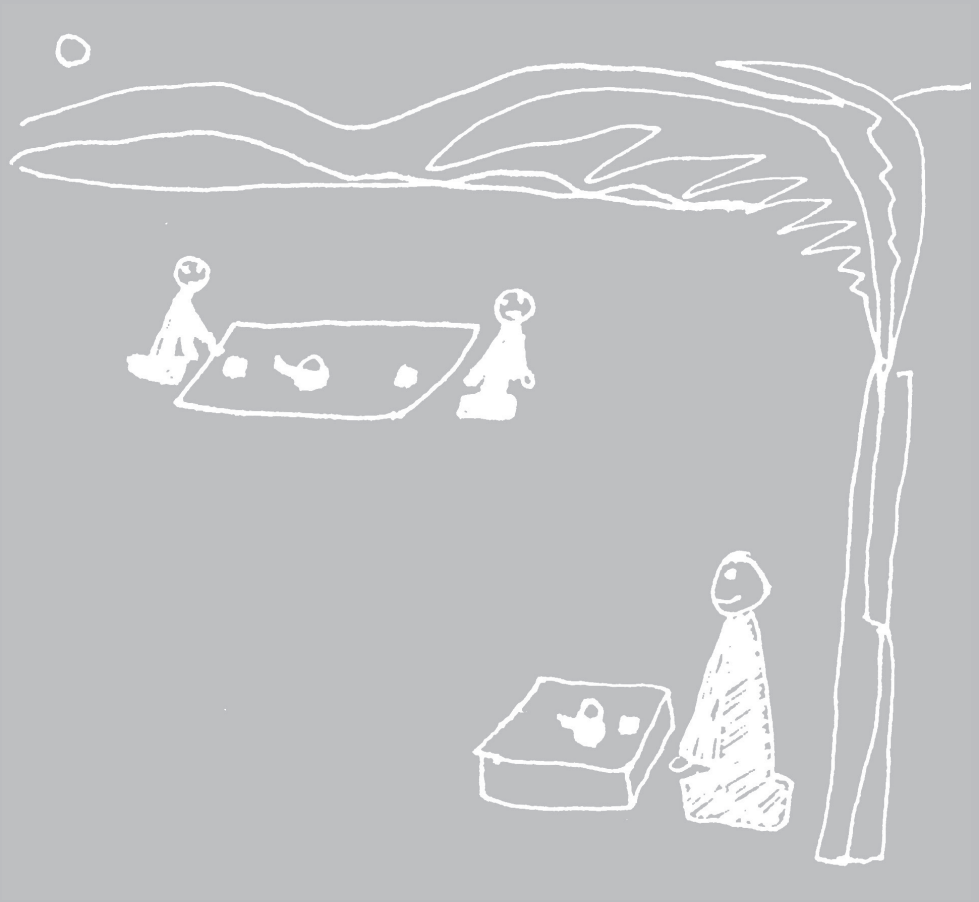
佛說：「只要有人實踐八聖道，世間就不會沒有阿羅漢。」



一般人眼見色就黏著於色，  
耳聞聲就動搖，鼻聞香就動搖，  
舌嚐味就動搖，  
凡觸碰到的都會動搖，  
心，總是執著於貪與憂。



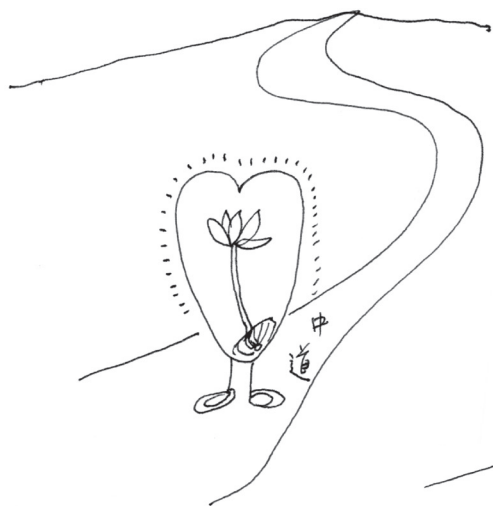
禪修時，  
具足八聖道而走在中道，是唯一之道，  
如同車子具備了完整的零件。  
離開中道，  
就會落到貪和憂的兩邊。



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，

起步就要走在中道上，

心也才不易退轉。



走在中道上，

雖得見兩邊景物（貪、憂），但不執取兩邊。

走路時，見到身體在走，但沒有「我」在走，

感受生起時，知道感受生起，

但沒有「我的感受」，

也就沒有「執取」了。



知道五蘊不是我，  
我也不是五蘊，  
就沒了「執取」。  
拆開五蘊中的任何一蘊，  
可破解五蘊的和合相，  
便能看到空性，而得解脫。

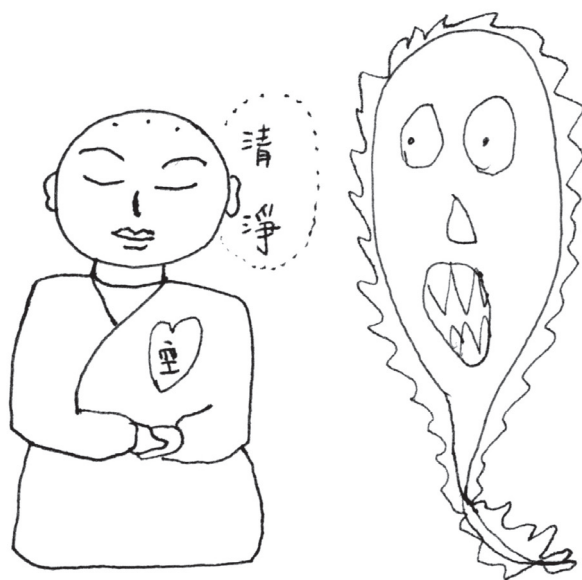


如果我們的心很粗糙，  
魔就會看到我們的心；  
如果心住於無我，  
就不會恐懼，也不會動搖，  
能超越福行、非福行及不動行。

編註：福行是修行十善等的福業；  
罪行又名非福行，就是造作十惡等  
的惡業；不動行是四禪、四空處的  
禪行，也可以說是無漏解脫三昧的  
出世間行。

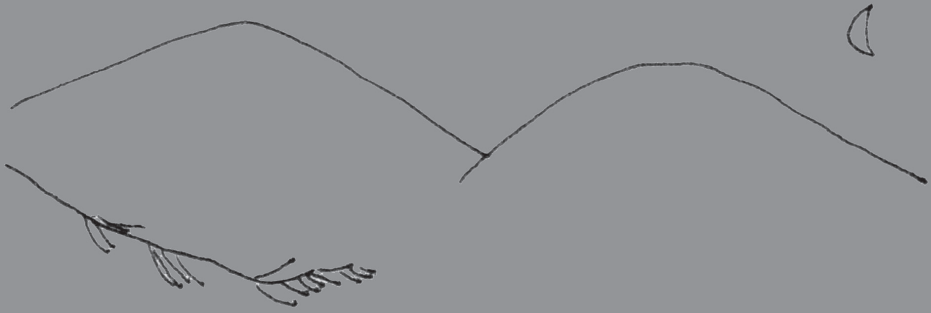


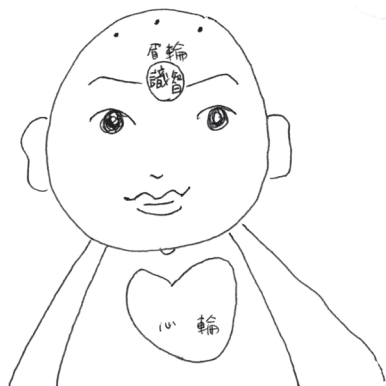
所以修行時要把心住於中道，進入無我、空。  
心住於空，魔就觀照不到我們的心，  
一旦起心動念，就會被他發現。



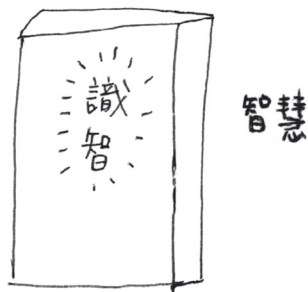
如果心魔生起，知道就好，  
使心走在中道，魔就不見了。  
外魔也是一樣，  
魔來時，練習將心住於清淨和空。

# 【識和識智】





內心煩躁不安或遇到壞事時，  
將識智安住於眉輪，  
不要住於心輪，  
就會回到清淨，  
如此訓練，  
就能不再受世間苦樂干擾。



培養純粹的識智，  
不黏著於好壞、善惡，  
進而開展出智慧；  
十二緣起中，  
只有「識」能越來越清淨，  
其他則不能。



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

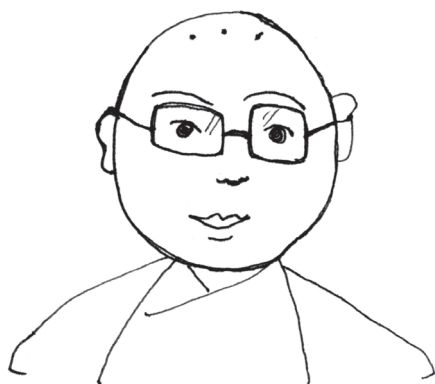


眼有三種：

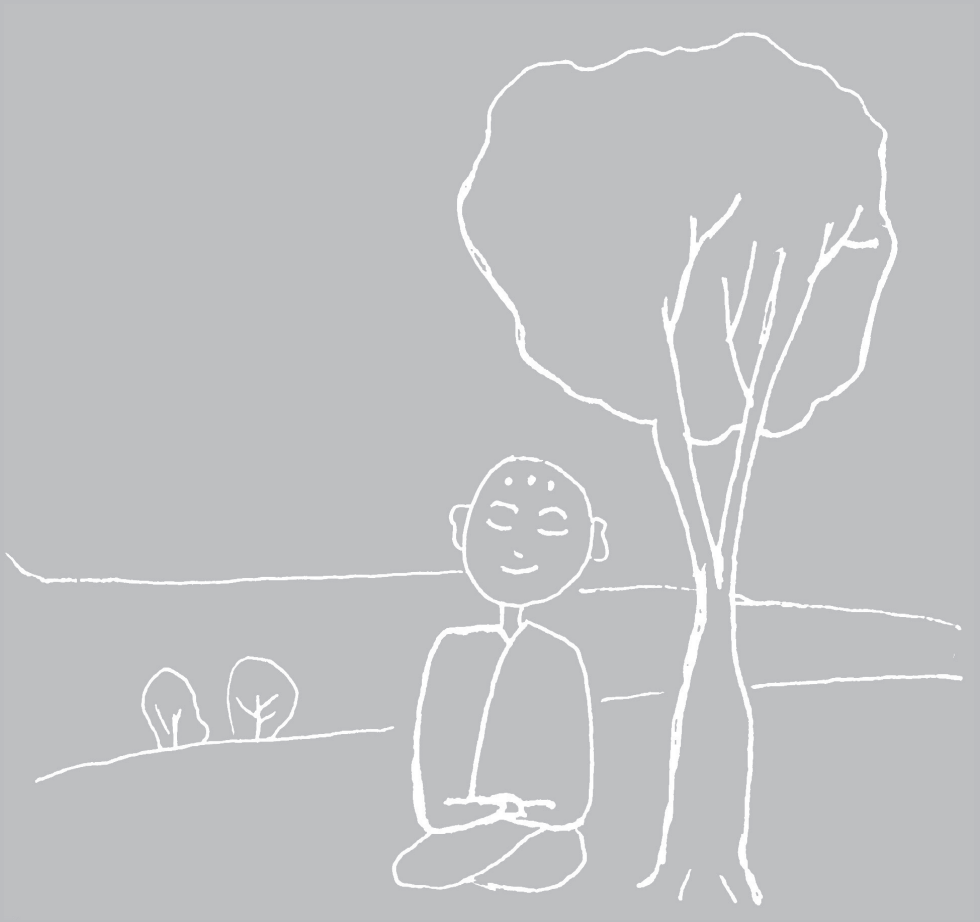
第一是肉眼，即眼球，是世間的眼。

第二為法眼，即慧眼，是出世間的眼，  
能看見無常、苦、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。



被五欲迷惑，  
就像戴著有色眼鏡，  
所見都不真實。  
識蘊只是認知功能，  
容易被行蘊牽引，  
讓我們產生認知上的錯覺。



修行，是要將識智從世間的眼提升到出世間的眼，  
最後證得涅槃的眼。  
有餘涅槃是究竟樂，無餘涅槃是勝義空。



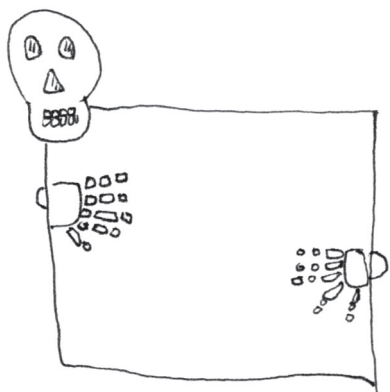
當識智覺察到全身時，  
就有了「覺知中的覺知」。  
能覺知的識智是無我，  
因為它只是一種覺知而已，  
沒有自我的存在。



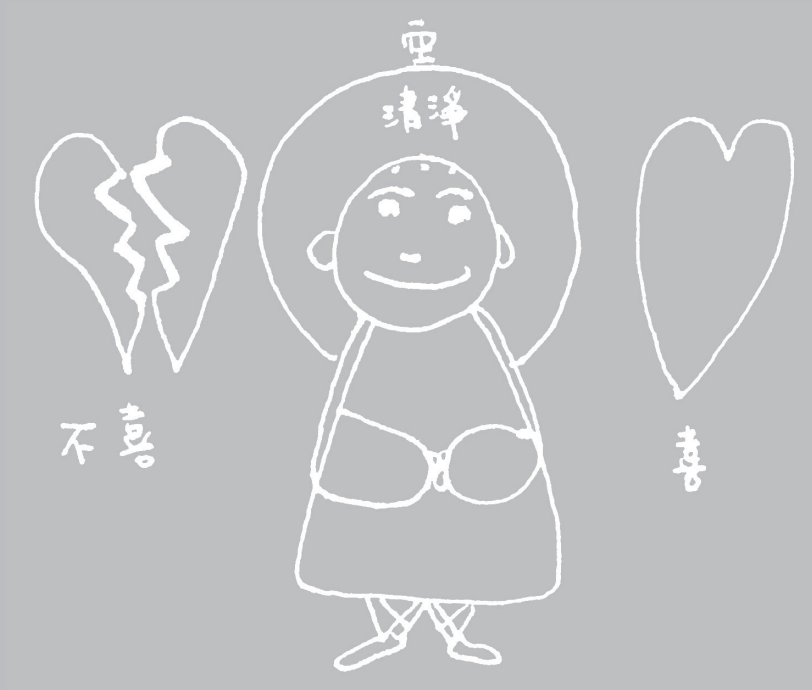
所覺知的全身也是無我，  
沒有任何自我的存在，  
而能認識的識智，也是無我。



自我是依五取蘊而生起，  
暫時執著以為是我。  
兩百年後，  
我們執著的身體連骨頭都會消失，  
所以，能覺知的身體也是無我。



如果怕死，只想住於生，會更怕死。  
怕，會導致苦，怕死也會產生苦，  
所以要捨去「怕」，也要捨去「怕死」。  
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。



行菩薩道要先讓心住於清淨和空，  
世間法的兩個極端是大喜歡與大不喜歡，  
從大喜歡減為小喜歡，比較難，  
小喜歡與不喜歡剛生起時，較容易滅去。  
喜歡與不喜歡都消滅後，識智就清淨了。



念佛念了幾聲，心就散了，  
或是念到幾百萬聲，心還是定不下來，  
都不是真正念佛。

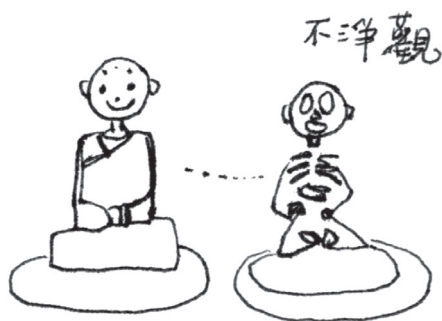
「佛」就是覺的意思，覺就是覺知一切。  
覺就是醒了來，遠離貪瞋癡，沒有自我，  
稱作「純粹的識智」。

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貪愛，  
破了貪愛，也會破了愚癡，  
看見苦，就不會為苦所迷惑。  
迷惑於人或的我身體，  
產生喜歡及不喜歡，  
都是迷惑在我與他人的身體。



見到真正的苦，  
便會捨去從前顛倒的想法，不再輪迴；  
如果智慧很高，今生就可證到果位。  
不論何人，見到苦時，  
若不想住於苦，藉由觀無我，  
便能快速捨去苦。





識黏著在「色蘊、受蘊、想蘊、行蘊」時，  
用空來觀照五蘊，就能產生般若智慧，  
能像刀一樣斷除所有煩惱，  
證到無我，進入涅槃。



若了解了八聖道，  
就不該把別人的苦背在自己身上，  
執著無常，就會產生苦。  
看到別人痛苦時，  
應作如是想：他的識本來清淨，現在污染了，  
我要怎麼讓他的識遠離污染，進而解脫。



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，  
但不執著它們。



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



修行的目的只有一個，  
就是要超越苦。  
任何時間、地點，  
請把識智提到眉輪，  
訓練到不動搖時，  
就能產生正定。  
不但要覺知所緣，  
還要放下所緣，不執著它，  
就能產生智慧。



將識智提升到眉輪，  
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】



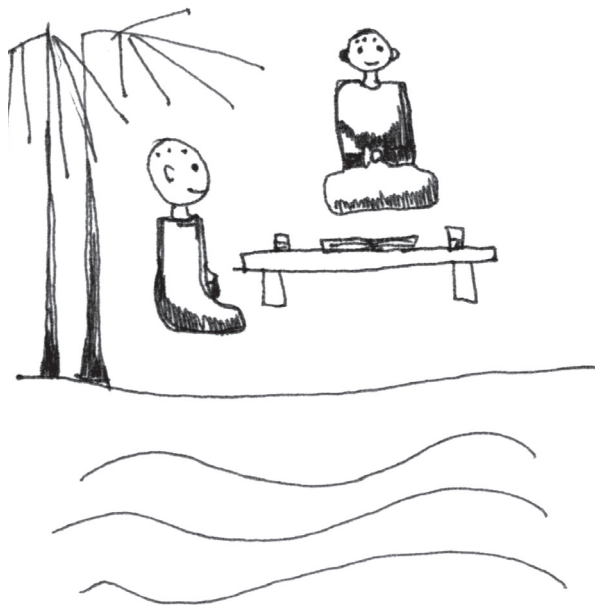




修行就是：  
知道了一個道理，  
就從道理進入到實踐。



人們總是只想要修行的果，  
卻不想實踐修行的因。



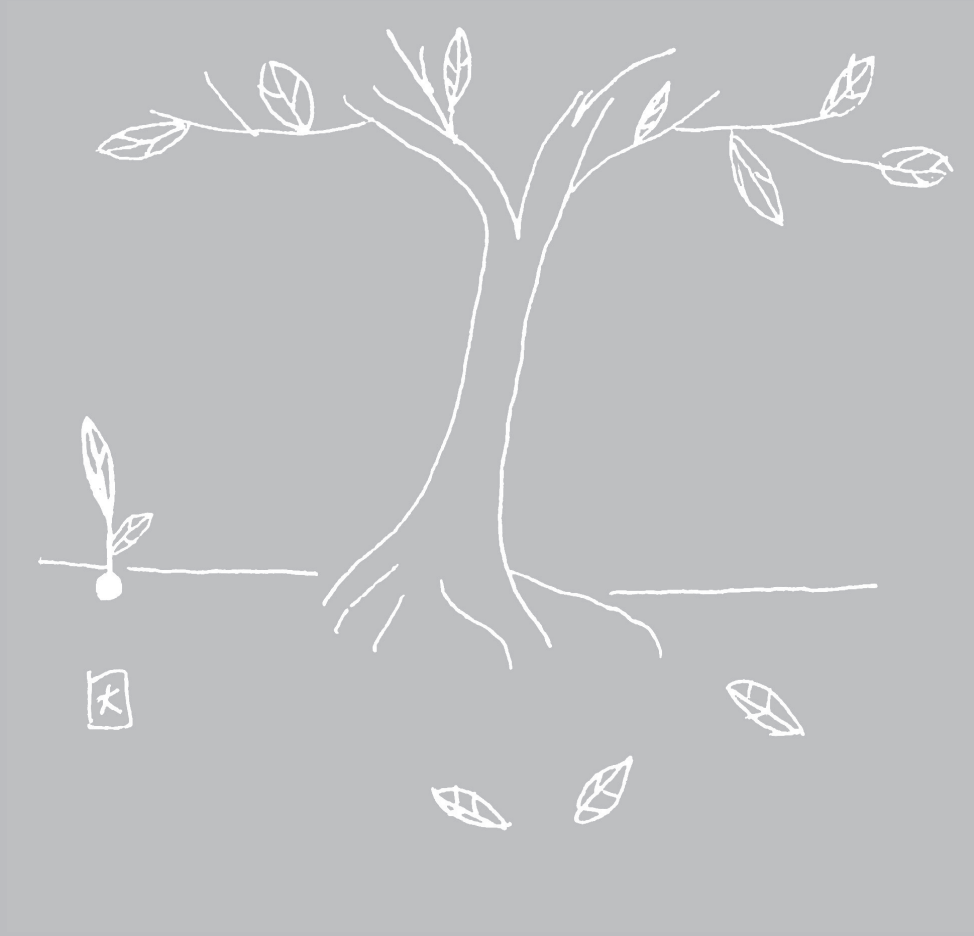
常人都喜歡聽，喜歡學，卻不喜歡做，  
所以沒有「果」，也不會通達「法」。



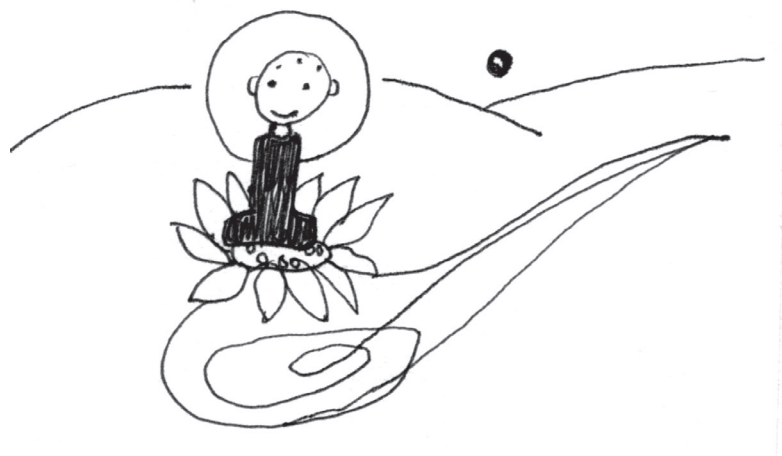
即使是小小的法，也不要小看，要拿來修。  
沒有修，就得不到法的「功德」及法的「果」。



我們應練習住於喜樂，  
使喜樂穩固，讓心越來越快樂。  
哪些煩惱會造成憂鬱、不安，  
就要趕快離開它。

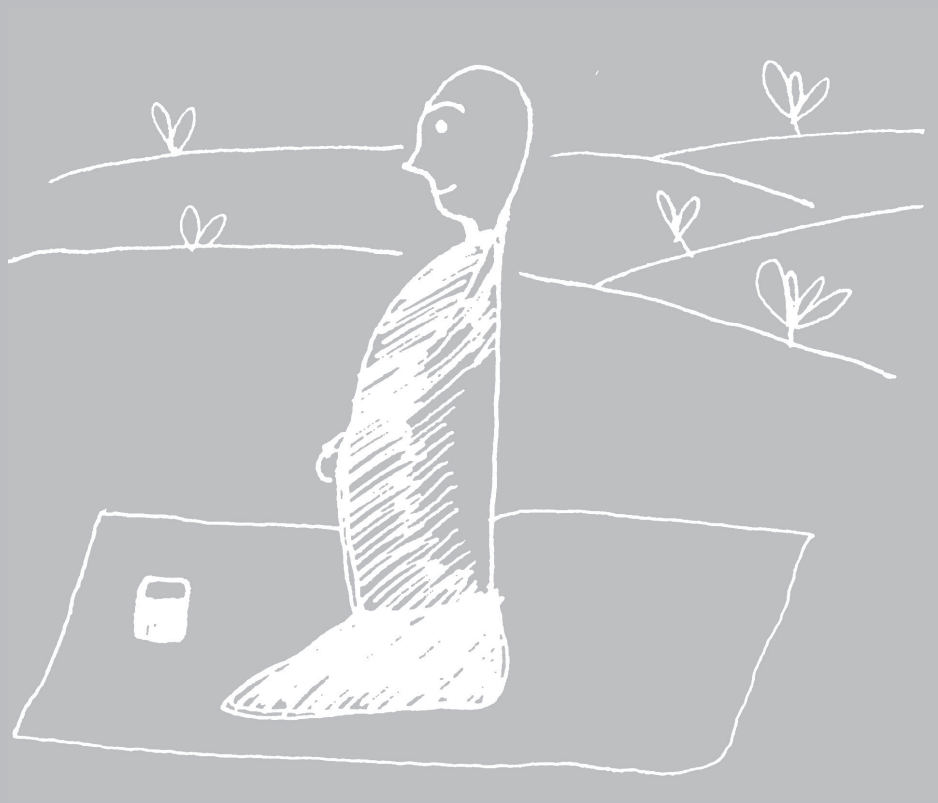


每件事情都有造成它的因緣，  
善觀因緣，就可以減除煩惱。  
看到不好的因緣時，我們可以改變為好。

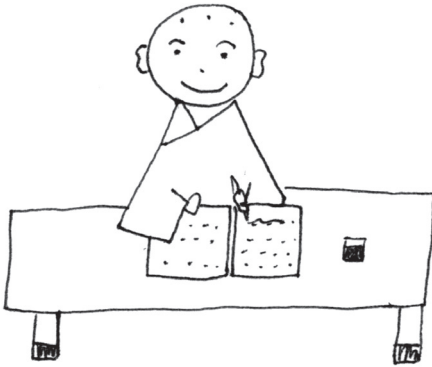


依四念處觀照四大時，  
看見「外身」與「內身」都是法界，  
經行時，觀照外身的移動，  
會觀察到它有生滅變化的無常，  
依無常進入苦，進而觀察到「身內身」是無我。  
因此，以無常當橋樑，  
可以讓我們很快進入無我。

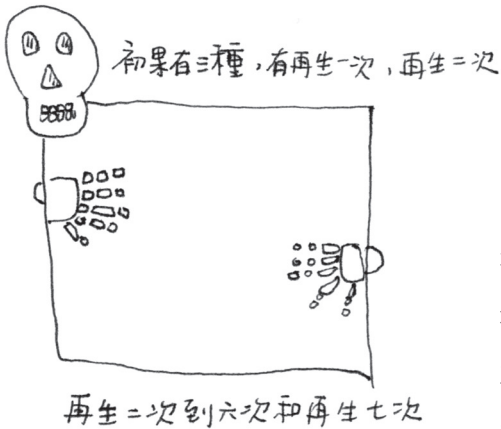
有希望就有失望，  
所以，只要盡責任去做，  
不執著，就不會失望。



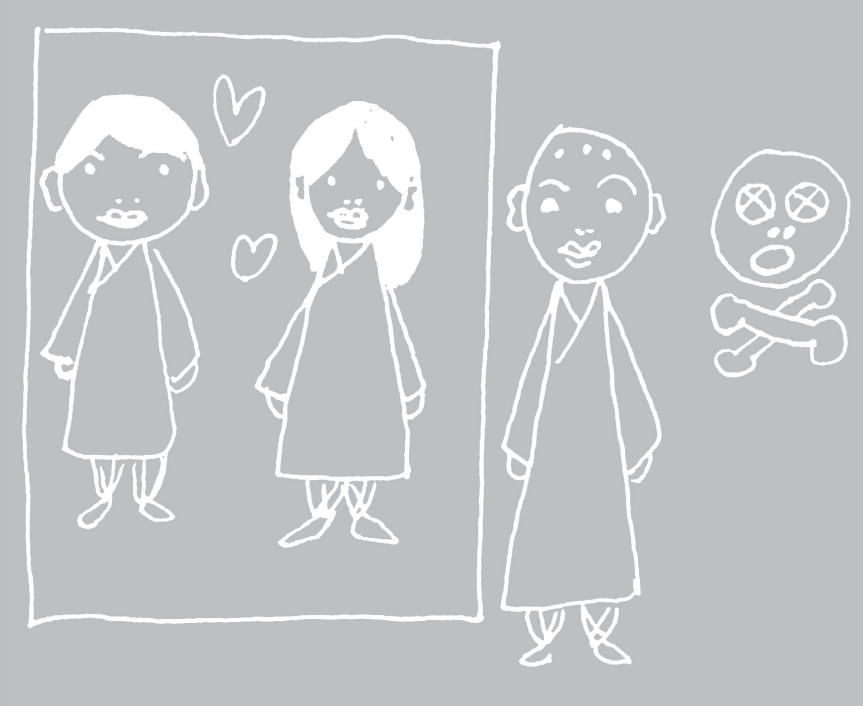




觀外身與內身時，要看到它像個屍體，  
 觀察到感受時，只是注意感受，不執著感受是我的。  
 身體像一種工具，  
 我們只是運用這個工具（屍體）來工作與修行而已。



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



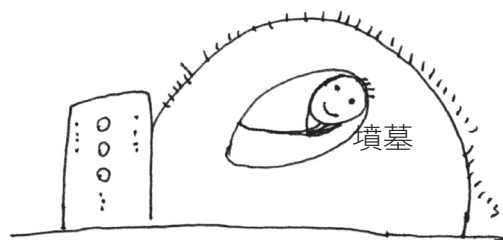
有五欲的人和沒有五欲的人，  
看待身體的感受是不同的。  
有五欲的人，  
會覺得身體很可愛、很喜歡，希望得到；  
沒有五欲而有厭離智的人，  
會覺得身體就像屍體一樣。

## 阿羅漢眼中的世間

世間像墳墓一樣：用來將出生的人埋在墳墓裡。

世間像屍體一樣：人死亡時，身體慢慢膨脹、爆開、腐爛壞掉。

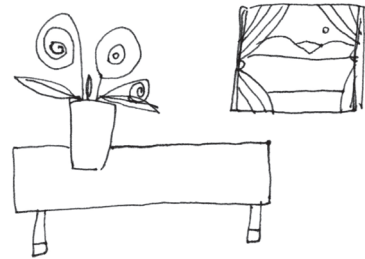
世間像火一樣：兩百多年前的人，現在一個都沒有了。我們也一樣，兩百年後，名字還在，但身體都會消失，被世間燃燒掉了。







工作時，依著空性做事，  
就不會覺得疲憊，也不會起罣礙，  
內心起了喜悅的心，就會輕安。  
做事時，不要希望得到多少效果，  
有希望就會有失望，因為希望也是無常，  
如果不抱持希望，心情就不會跟著無常改變。



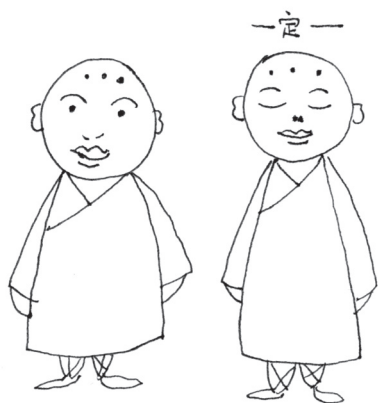
世間法都是有限的，終究會被破壞、毀滅，  
每一個東西都有它存在的期限，  
有的比較長、有的比較短。  
新東西很快會變舊，因為它的本質就是無常，  
所以不要執著於任何事。



工作時，只要盡責任去做，不執著於得失。  
內心有了喜悅，  
就會見到心有著不可思議的力量，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，  
四禪八定也不會退失。



要常常憶念菩薩法，  
因為菩薩法不但能讓我們愉快，  
還能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；  
若還能運用空及捨，就能悲智雙運。



菩薩起悲心度化眾生，  
如果不能進入無我，度化時便會產生不穩的狀態。  
所以要先培養「捨心」，能度則度，不能度就捨，  
有了捨心的幫助，菩薩心便能穩定。

菩薩得到「七覺支」便會不斷幫助眾生：

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」，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，使眾生超越苦。

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」。

開示◎讚念長老

口譯◎大仁法師

編校◎觀音子

繪圖◎黃聿瑩

顧問：密寶法師、林崇安教授

總策畫：觀音子

總編輯：張碧員

設計：徐偉

### **To Whom It May Concern:**

**The sole purpose of my oral Dhamma teachings and stories is to spread Dhamma. I hereby permit the compiler or translator of the above materials to cooperate with Buddhist organizations to print these books in Thai or foreign languages, and distribute them free of charge. Any sales or commercial use is prohibited. Any changes to the original content are prohibited.**

**Copyright Owner : Luang Phor Jamnian Silasettho**

**Signature:**



**Date: 16/9/2020**







知道五蘊不是我，  
我也不是五蘊，就沒了執取。  
拆開任何一個五蘊的和合相，  
就可得到解脫。



## 財團法人佛陀教育基金會

The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

敬重法寶  
請勿棄置

For free



嚴禁販售  
絕無募款

Not for sale