

內觀之道

南傳大師讚念長老的內觀開示

編譯◎林崇安

繪圖◎劉俐吟



佛陀教育基金會 印贈



編譯者簡介

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），1990年起於法光、圓光、中華佛研所兼授佛學課程。佛學專長為佛教宗派思想、禪觀、因明。2000年創辦內觀教育禪林。歷年編有「佛法教材」、「林崇安佛法論文集」、「六祖壇經專集」、「內觀雜誌」等，以PDF檔於網站分享。另有「佛法教材研習」、「內觀教材研習」於YouTube影音頻道分享。

繪者簡介

劉俐吟，生長於花蓮。曾在都市短暫工作，因緣際會又回到家鄉生活。身兼插畫家、手作藝術老師，並主理藝術工作室。喜歡用畫筆取代相機，認為畫筆可以記錄生活的畫面，也可以描繪人生的光景。希望能透過單純而溫暖的作品，平靜人心，並將這樣平和的心意，傳遞給人們。

讚念長老簡介

阿姜讚念·錫拉寫陀（Ajahn Jumnien Silasettho或Ajahn Jumnien Silsettho），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，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，讚念長老生於泰國南部洛坤府的鄉村。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。





內觀之道

◆南傳大師讚念長老的內觀開示◆

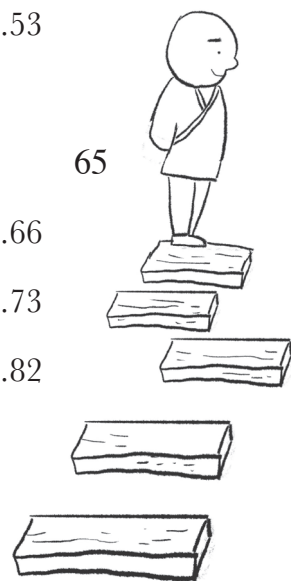
編譯◎林崇安 繪圖◎劉俐吟



內觀之道 ◆讚念長老的內觀開示◆

目錄

在娑婆遇見菩薩	7
編譯者序	12
讚念長老生平紀要	13
七輪圖和中道圖	20
第一章 八聖道與止觀	25
八聖道的運作.....	26
安住純粹的覺知中.....	31
立禪的修習.....	50
止禪和觀禪.....	53
第二章 心解脫與空性	65
使心解脫的禪修.....	66
住於慧眼.....	73
空性與智慧.....	82



第三章 內觀禪與生活

87

清淨快樂的九吉祥法.....88

內觀禪修的開示.....94

生活中的內觀.....100

關於編譯者.....108



讚念長老開示

空的心是空去對世界的執著。

當與熟識的人見面時，
你的心不會刻意造作，
這時心是空的。

當看到某人時，
你會感到不高興或不滿，
這時心不是空的。

當你爭鬥或爭論時，
根本沒有空性可言。

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，順勢從四面八方向不同海洋文化伸展、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，遠從世界各地迎請各傳承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、慈誠羅珠仁波切、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)《慈悲的叮嚀——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》，林崇安教授編譯。

本書《內觀之道》，是林崇安教授從讚念長老在世界各地傳法的英譯演講中，選粹彙編成讚念長老內觀教學的核心內容，使行者能即知即行。此外，書前並編有〈讚念長老生平紀要〉，為長老簡要年譜。最後，感恩劉俐吟小姐為本書繪製充滿禪趣的可愛插圖，祈願讀者在深思內觀法要之餘，也能使心靈獲得舒緩與自在。

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。在佛陀教育基金會的協助下，這八本禪法書籍方能順利圓滿，在此編譯團隊向基金會獻上最深切的感恩與禮敬。

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。

要將心放在中道。如果心不知不覺地陷入了貪和憂之中，一旦你注意到，就要盡快停下來，或者保持心如荷花葉不沾水。要讓心感知一切，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。

2022年1月1日 觀音子寫於隱秀禪林學會

■ 編譯者序

本書是讚念長老（Phra Ajahn Jahnian 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，此處選出長老開示中已經英譯的一些重要開示，編譯為《內觀之道》，內容共有三章，供有緣者研習之用。第一章八聖道與止觀；第二章心解脫與空性；第三章內觀禪與生活。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2022.08.01 內觀教育禪林

■ 讚念長老生平紀要

泰國內觀大師讚念長老的全稱是阿姜讚念·錫拉寫陀（Phra Ajahn Jamnian Seelasettho），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。

1936年五月一日，他出生於泰國南部洛坤府的鄉村。

祖父母與外祖父母分別來自：尼泊爾、泰國、中國和寮國（老撾）等四個異國家庭。父親「沛」是泰國鄉下的傳統治療師和禪修者，母親「縫」是禪修者，生了七個孩子，讚念長老排行第五。

五歲時，他在父母嚴格的心靈訓練下，有了一次初禪的體驗。六歲喪母，父親因悲傷過度而罹患精神疾病。為了幫助父親振作，讚念協助父親娶繼母「惜」來照顧家庭，並向繼母學寫泰文和算數，同時也跟「惜」的父親「翁爺爺」學習慈心咒。





八歲時，他跟一位頭陀行者及居士學習「清淨五法」及「慈心四法」，他發誓終生奉行。小小年紀的他展開了自學與背誦巴利三藏的旅程，他經常徒步或坐車舟奔赴波隆踏寺及其後的納里巴地寺。這時期，他也在父親教導下學習星曆、泰醫療法、薩滿驅鬼等法，協助家鄉居民解決各種疑難雜症。其後，為了負擔三個家庭的生計，生於漁村的他，不得不冒著危險，從事漁業、運鈔等工作。

二十一歲時，在父親往生不久，他於家鄉的納里巴地寺出家。白天在寺院辛苦工作，晚上到寺旁的墳場苦

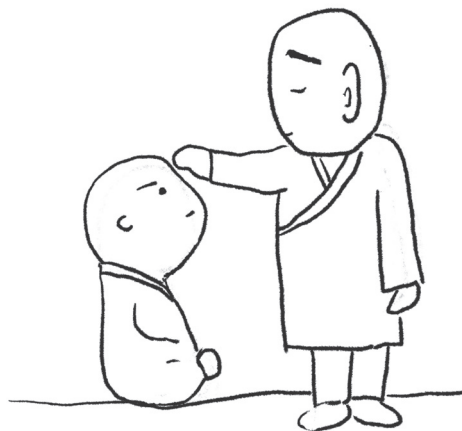


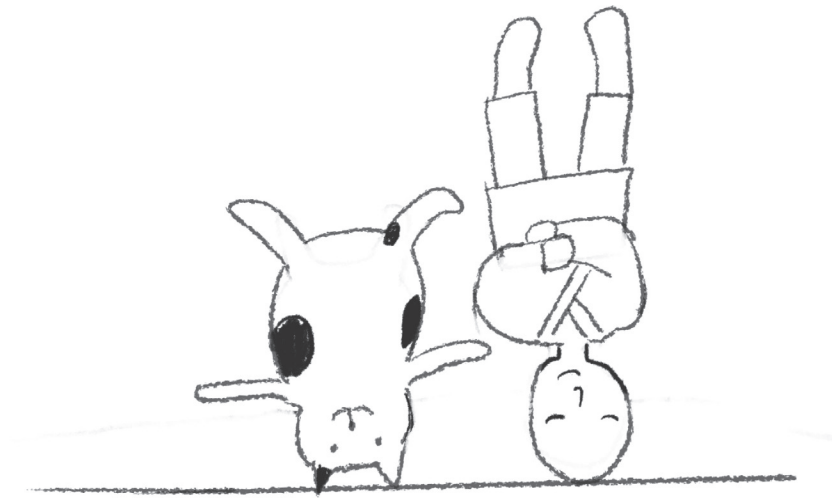
修，長達七年。期間，他也跟隨泰國和緬甸的禪師們修學多種禪修法門，雖有甚深的定，但卻無法滅苦。

二十八歲時，他到洛坤府拖國寺內的猜納寺，親近阿姜達摩答羅大師（《當代南傳佛教大師》十二位之一）。於該寺禪修營閉關獲得突破，接著受大師指派於猜納寺指導內觀禪修。

二十九歲時，參見佛使比丘（1906-1993）。

三十歲時，受邀到素叻府的善香寺（素科塔瓦寺），他一方面指導內觀，一方面開始化解泰國南部內戰的衝突。為了減少傷亡，



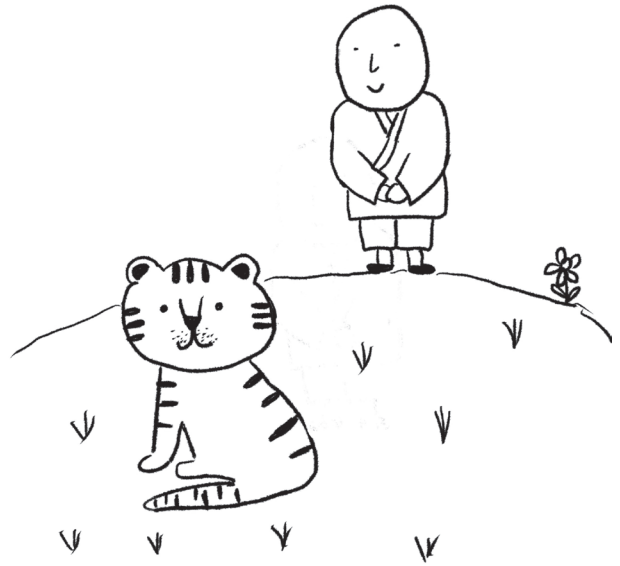


他跟隨隆波開（1876-1970）學習菩薩加持法。開始實行不倒單。

三十三歲起，他利用雨安居後到泰國邊地行腳。

三十四歲時，他與善香寺副住持一起參拜阿姜查（1918-1992）。阿姜查當下指示他繼續化解南部內戰。他前後花費十年，努力協調政府與反抗軍的雙方，終於使戰爭獲得平息。

三十六歲時，傑克·康菲爾德在佛使比丘介紹下到善香寺採訪他，而後出版《當代南傳佛教大師》，介紹了泰緬十二位內觀大師，他是其中最年輕的一位。



1975年五月二十五日，三十九歲的他與五十三名比丘、五十六名尼師從善香寺移到南部甲米府，蓋建老虎洞寺內觀禪修中心，並感化當地回教居民。

四十歲，開始身掛六十公斤吉祥物等。十月首次出國到馬來西亞處理山難事件。二十二日與十六世大寶法王（1924-1981）在怡保相見，法王當下直指他的過去因緣及未來弘法任務。此後，長老每年應邀來馬來西亞弘法。



五十二歲，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。

五十九歲到七十一歲之間，傑克·康菲爾德每年邀請長老前往美國加州指導一整天的系列內觀課程。也去丹麥哥本哈根、瑞典、瑞士、荷蘭、德國、法國等地結緣。

六十九歲，去印度那爛陀寺，加持大弟子阿姜維通建造通往黑佛像的道路。隔年去加持黑佛像。

七十三歲，首次來台灣教導內觀及菩薩道，此後每年應邀來台。

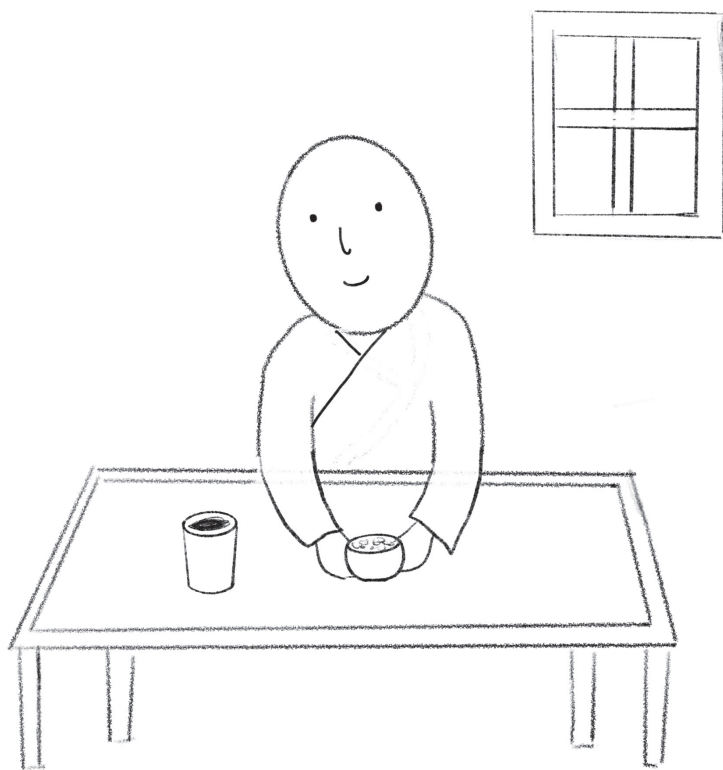
七十四歲，移居叻丕府考佬寺，開始於泰國中部傳授內觀。

七十六歲，十二月受邀到印度菩提樹下開示佛法並唱誦。

八十歲，十月至俄羅斯傳法。

八十二歲，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。

八十四歲，五月於馬來西亞繼續行菩薩道並指導內觀。



七輪圖和中道圖

◆「七輪圖」解說

人的心理狀態和「識」在體內的位置息息相關，由下到上有七位置：

(1) 海底輪（性慾中心）：人們出現性慾時，「識」就降到最低的位置。

(2) 世間輪（腹部）：人們關注於世間五欲和八風時，「識」就移至腹部，並衍生出自我的錯覺。

(3) 禪定輪（臍部）：禪修者修習世間禪定時，呼吸變細、變停，「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。

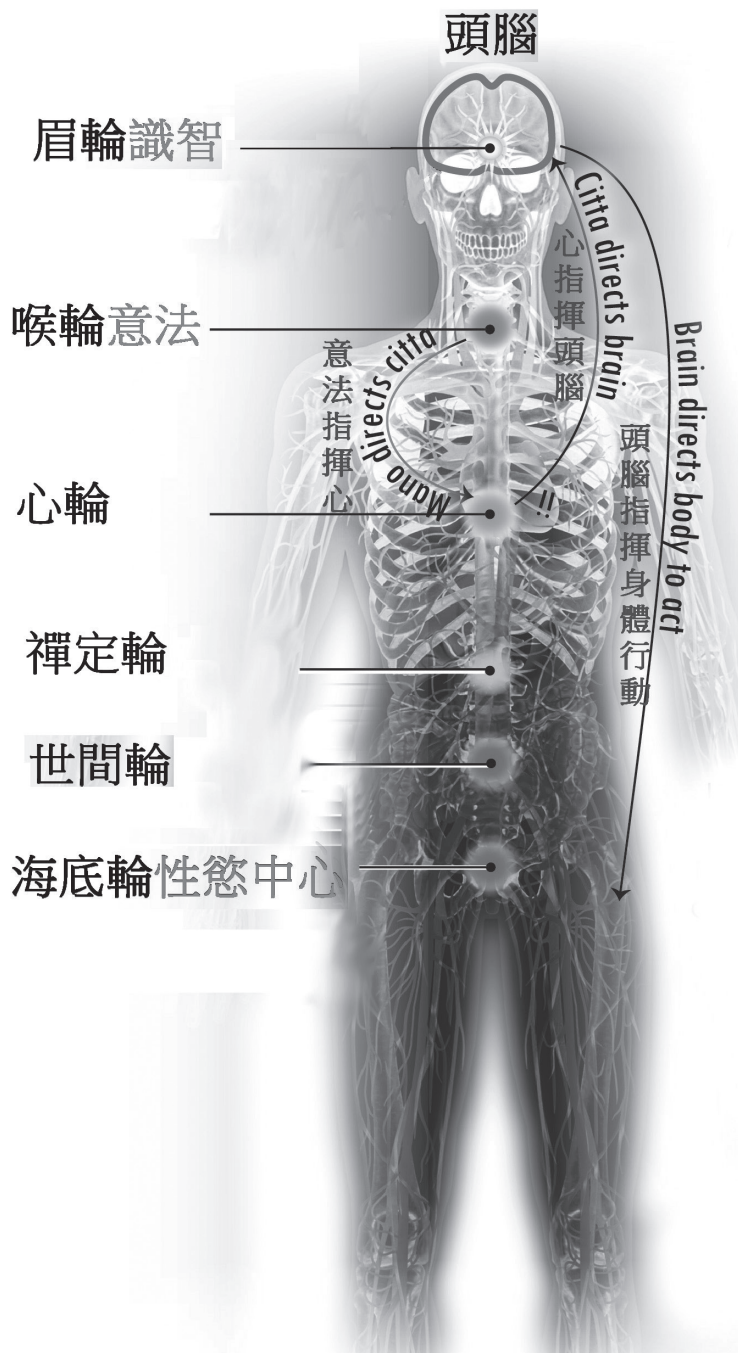
(4) 心輪（胸口處）：人們的「識」常住在此處，被以前所積累的記憶（想蘊）和煩惱（屬行蘊）所覆蓋而變得模糊，並且不斷造作過去和未來的念頭。此處的「識」和想蘊、行蘊組成「心」。「心」中有緣起的流轉（見緣起圖）。

(5) 喉輪「意法」：內觀者修習四念住，培養正念、大正念，「識」升至喉輪成為「意法」，暫時擺脫

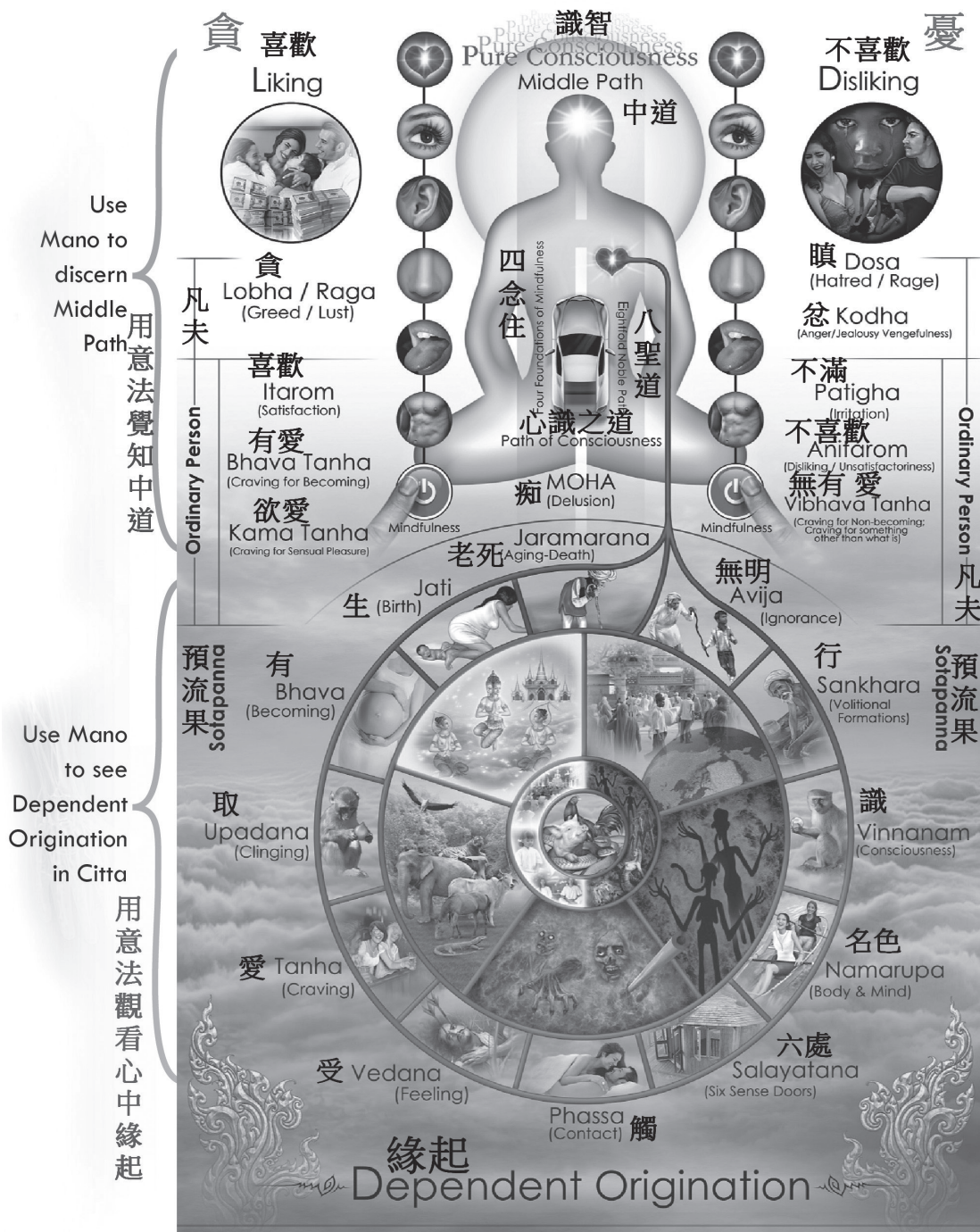
煩惱並能辨別「心」中的善法、不善法。意法是「心」的主人，可以訓練和淨化「心」。

（6）眉輪「識智（純粹的知）：內觀者繼續修習四念住、七覺支，培養大正念和般若，「識」升至眉輪成為識智，可以照見身心的實相。

（7）頂輪（大腦處）：大腦只接受「心」的命令去執行身體的動作。



七輪圖



中道圖

◆ 「中道圖」解說

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。欲愛、有愛、無有愛合稱三愛，是苦的因。無明是輪迴的根源。

從無明（癡）發展到老死的緣起就產生在凡夫的心中。內觀禪修的目的是滅除無明和三愛。行者修習四念住後，「識」升至喉輪成為「意法」，暫時擺脫煩惱並走在中道或八聖道，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，不斷照見身心的實相，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，最後獲得四聖果，滅除了貪、憂。若行菩薩道，則安住菩薩智（行捨智），以數阿僧祇劫的時間去累積波羅蜜並修內觀，最後達成佛果。

第一章

八聖道與止觀



八聖道的運作

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。

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。

讚念長老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：

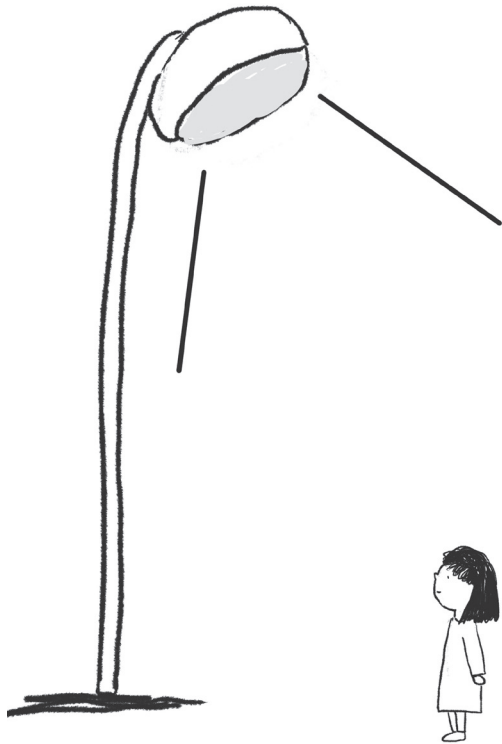
（一）正見：正確的見解。猶如汽車的前頭燈光。

（二）正思惟：正確的思維。下決心從世俗感官慾望尋求脫離。類比於道路，正思惟是使自己避免走在貪愛和憂苦的道路兩邊。

（三）正語：正確的言語。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。

（四）正業：正確的行動。任何身語意的行動，維持自己走在中道，而不落左邊或右邊。我們不能走中道，是因為以前習慣於執取五蘊。

（五）正命：正確的生活。我們仔細考慮這一生，從小到未來的最後一天，將使用這身體，從苦往尋自由，如同車輛，要正確地養活這身體。因此，修行者的正命就是：「吃是為了能活著並修行，而不是為了享受而吃到死」。

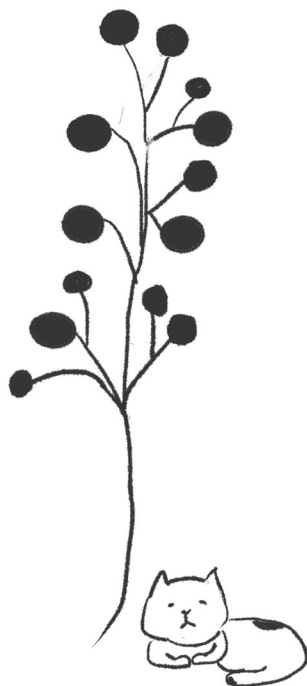


（六）正精進：正確的努力。我們必須不斷努力，使心保持在中道，最後才能抵達終點的涅槃。

（七）正念：正確的覺性（mindfulness）。我們應試圖讓自己終身維持在「無時」的「大正念」和整合的狀態，不分時間與地點保持正念。走在這道路的人將親自經歷它。

（八）正定：正確的定。具有正定者，能無可動搖地知覺當下這一刻的現象，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、無熾燃、應時、引導、唯此見、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。



四神足的功能

如果以一輛行駛在道路上的汽車為喻：「正念和正定」是司機；「八聖道的所有成員」是乘客；「四神足」則代表四個車輪。其中：

（一）**欲神足**，是一個愉悅的要素，能使車輪一直前進，並走在道路的中間。

（二）**勤神足**，能使車輛在道路上不懈地轉動。

（三）**心神足**，能注意和持續維持車輪離開道路的兩側，保持走在道路中間。

（四）**觀神足**，能持續審察不同面向的道路（例如，過去、現在和未來的練習或如何開在道路的中間），使車輪能開到最終目的地。

四神足的「神」，是指精神力，「足」意味著基礎。因此，神足是八聖道的基礎。「修」的定義是發展。「修神足」是使瑜伽師向前發展出九個出世間的正法，包括四道、四果及一涅槃。

三種念的職責

「四念住、七覺支、八聖道」當中，三種類型的「正念」合在一起，才能進入唯一的涅槃之道。但是，「四念住與八聖道」的「念」，只屬於「正念」的子類。

四念住中的「念」，是所有念的原則和基礎，這基礎是「去知道」（覺知）。八聖道中的「正念」，它的職責只是維持在中道。但是，真正能引導人們證入涅槃，卻是七覺支中的「念覺支」，因為它具有特殊的覺悟成分，能使人徹底了悟實相。



安住純粹的覺知中

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。此演講收錄在《充滿慈愛》一書中，由Mahasati Retreat Association出版於2016年。

現在，我們所有人都應該致力於跟隨佛陀、佛法和僧伽，直到我們到達涅槃為止。以下，我將給你們一個簡短的佛法教導，希望你們正見堅固，然後依循這些觀念及口訣來修行。

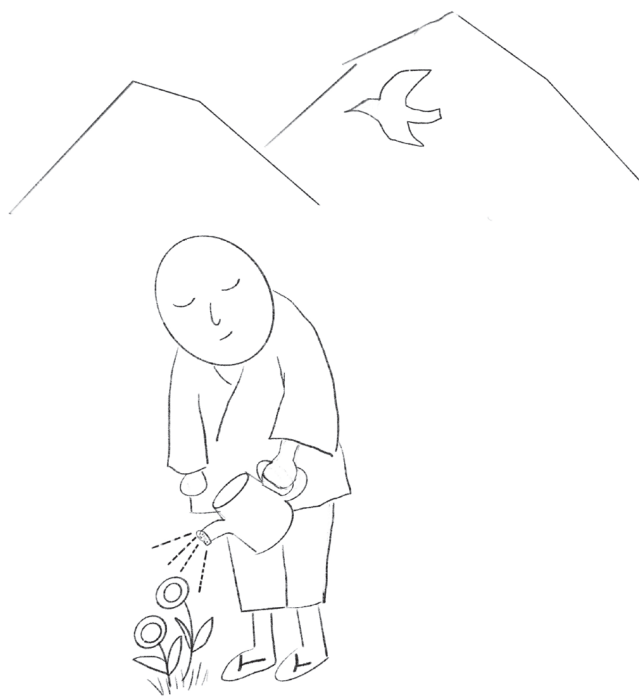
（一）截斷「業行」的禪修

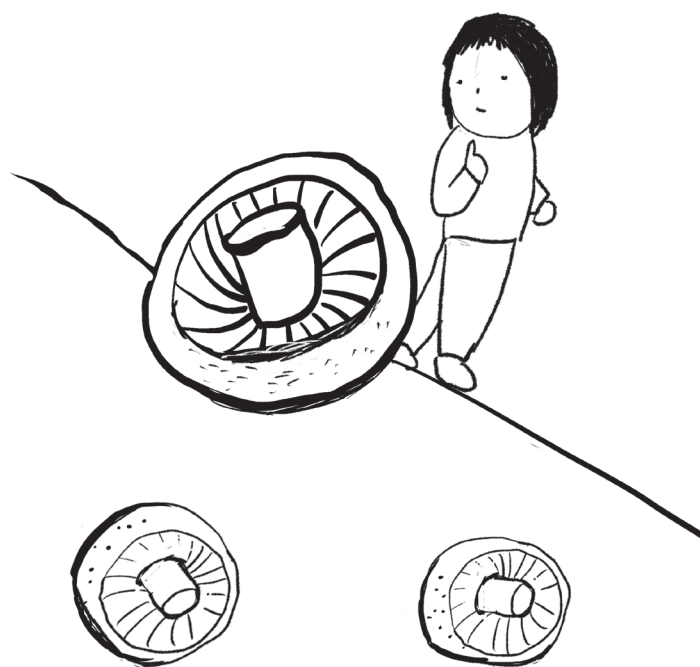
在十二緣起中，業行（*kammic formations*）或「行」，是能夠使「識」（知元素）產生的條件（*condition*）。「識」是緣起中，唯一具有覺知，能夠知道的成分（所以稱作知元素，屬心王）。行有三種類型：

第一、福行：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。

第二、非福行：是造惡的業行。這種「行」造成存在於四個較低界（四惡道），分別稱為地獄界、阿修羅界，畜生界和餓鬼界的條件。

如何擺脫永無休止的生死輪迴？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，即以當下「純粹的知」去認知「行」，覺知它們在何時出現？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。





第三、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。耽溺於培養不動行的人，會造成未來投生梵天界的緣，在那裡可以住上數劫。那些住在無色界者的心理品質，仍無法擺脫無明，所以不是解脫之道。因此，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。

（二）從「苦」解脫的禪修

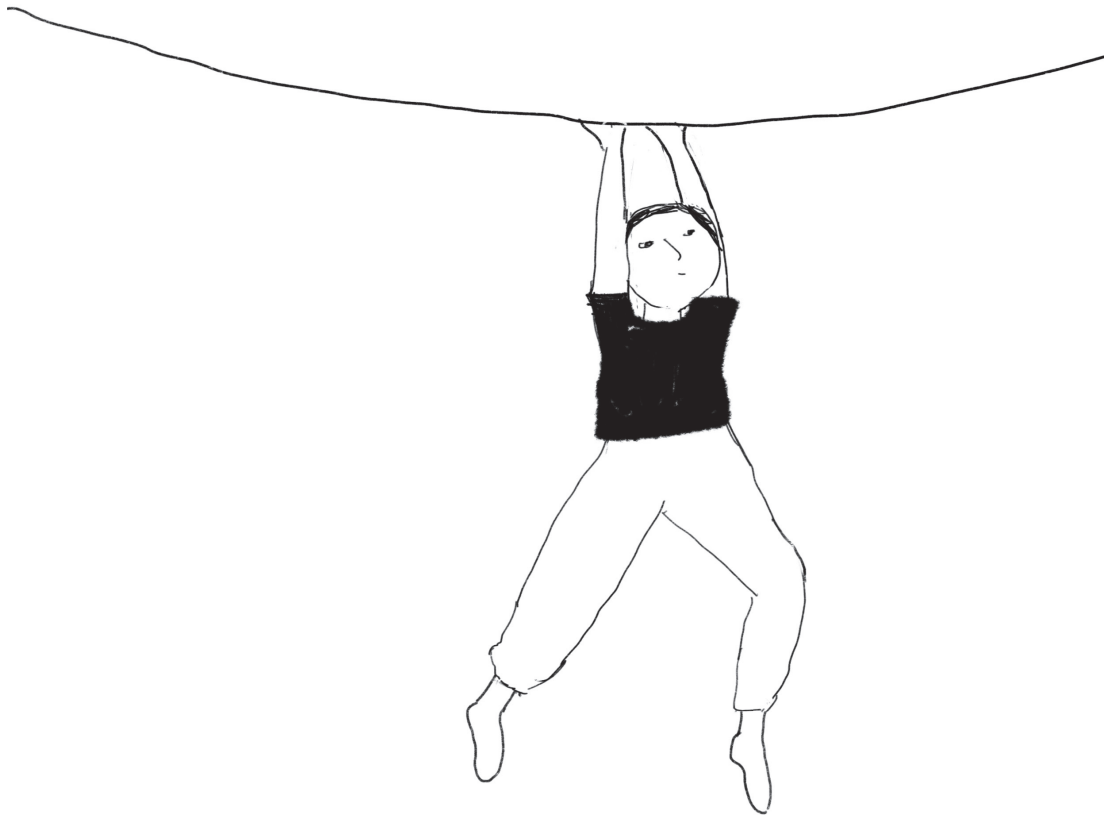
苦的類型有三種：第一，身的苦。第二，心的苦。第三是五取蘊的苦，這是因為執取五蘊而產生「我」的錯覺的苦，換句話說是「執取」創造了「我」。

最重要的是，要時刻覺知當下何時出現苦，也就是何時出現不舒服或不滿的感受。還有，當苦產生時，不要將它視為「我」或「我的」，例如產生「我正在經歷苦」的想法。只是去注意它，但不要對它做出習性反應，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。當你知道當前發生了什麼，而不執著它時，你就可以放下，這是你隨時隨地可以練習的內觀禪修。

五蘊包含「色受想行識」等蘊，前四個是：色或物質；受、感覺或感受；想、心理感知或記憶；行或心理造作。這前四個蘊都沒有「識」，所以不能覺知自己，每個都必須依賴第五種「識蘊」，才能去知道。

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一種不適感，苦本身也沒有覺知到苦，「覺知苦者」也只知道不適，但不是「不適」的擁有者，所以本身並沒有苦。

「覺知苦者」只需要不斷地安住於「覺知」，知道
與自己與苦無關，就不會苦了。



（三）審察七輪的禪修

人的心識，一直在所謂七輪^②，也就是身體不同中心點之間轉移。

七輪從下而上為：海底輪，世間輪，禪定輪，心輪，喉輪，眉輪，頂輪。

其中，喉輪以上的三個輪是清淨的。「喉輪」是位於喉嚨中央，「眉輪」是位於第三眼的區域，而較高的「頂輪」是位於頭頂；一旦心識住在這三個位置時，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。因為，當你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，也就是眼生與智生。

「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必然變化、不可靠，並且在其背後沒有永久實體時，即稱為「眼生」。

「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

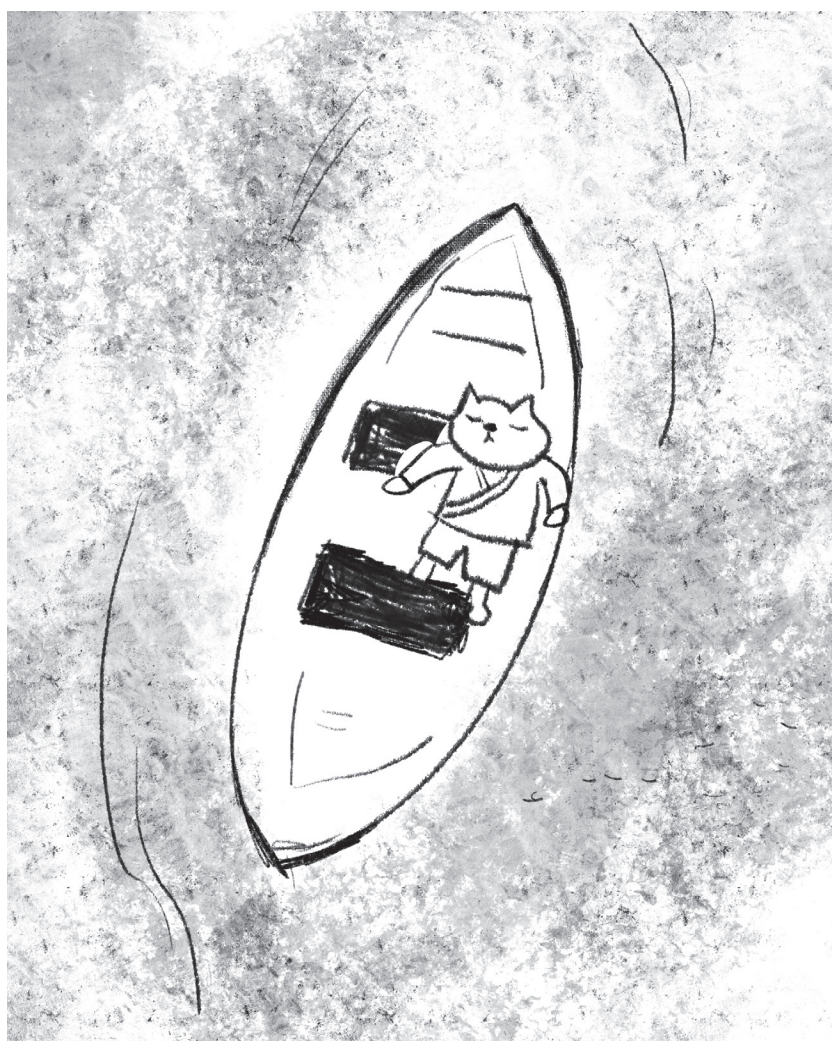


純粹狀態下的覺知不會下降到身體較低的部位；它不會與心輪的記憶和情感或下方的輪糾纏在一起。

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

相反，「心輪」以下的四個輪是不清淨的，不要讓識移動到這些位置。因為，當識住於「心」所在的「心輪」位置時，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，會使你陷入困境，而且很難擺脫煩惱。禪定輪是深層禪定的中心，世間輪是世俗關注的地方，最底下的海底輪則是性慾所在的地方。

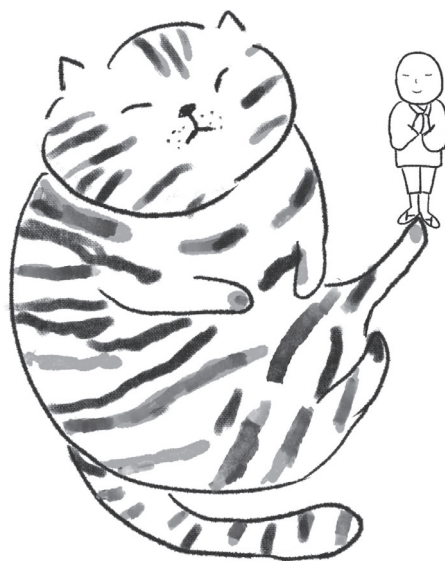


（四）開發「出世間智」的秘訣

當一個人「能知的覺知」（knowing awareness）停留在喉嚨中心或更高位置的眉輪時，他就有能力使用「辨別的心」來觀察貪、瞋、痴出現時的如實面目。

例如，一旦心裡充滿了貪婪，「辨別的心」將能看到心現在被貪婪所籠罩；但心不做出反應，只是簡單地觀察而不受苦。一旦心充滿了瞋恨時，純粹覺知的「辨別的心」就會看到心現在被瞋火所籠罩。它無須做任何事情，除了觀察，並注意到這種情況必然是無常、苦和無我的。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。

「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：修行者處在無我感時，於此安立為出世間〕。

修習時，從純粹覺知的地方（喉輪或以上的眉輪）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。

良好的條件現象會帶來快樂，但是它的本質畢竟是無常。如果你執著快樂，當它們消散時必然會感到失望和不快樂。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，你的責任只是觀察。

（五）最終體證的五法

進一步總結所有修行的方法，都要導歸到體證五法：無常、苦、無我、空性與涅槃。

1. 無常：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。

2. 苦：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，不是我們可以執著的東西。身體是由五種集合體（蘊）組成，是必然苦，因為聚合體是不可靠的，所以也不是我們可以依賴的。

3. 無我：看到所有現象天生就沒有獨立的自我，它們是無我的，誰都不能掌控它。讓這些知識告訴我們，不要執取於這個身體或這個心。

4. 空性：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。

5. 涅槃：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，這就是涅槃。

總之，看到無常，不要執取，放下它。看到苦，不要將認同它為「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。

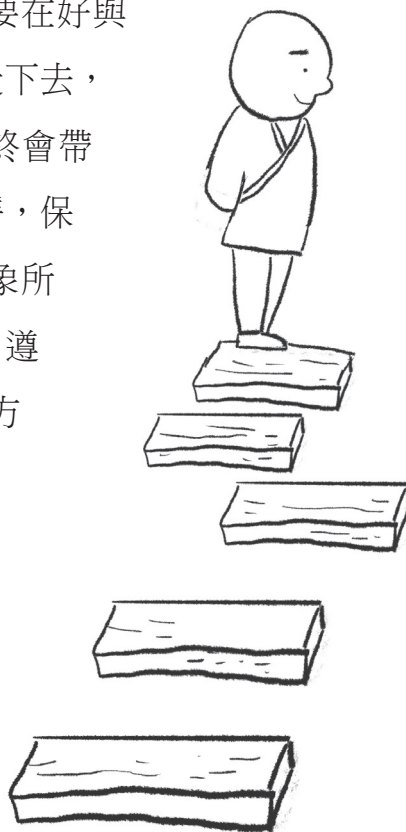
清楚地看到，沒有苦，沒有「你」或任何屬於你的經驗；這種洞見就是內觀智慧。當你看到無我和空性時，觀察它們並將心置於知道的狀態，並保持它。看到一切都有生起和滅去的性質，保持一個無執、空的心。例如，當眼睛看到一個物體時，就知道該物體是必然變



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。

讚念長老說：「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現象，無論它們來來往往。從那以後，我的心不再經歷『苦』。」

看看你能不能跟隨我，不要在好與壞的現象中糾纏在一起。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，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。遵循你在世間的職責，運用這些方法來審察它們，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。



（六）培養五種出世品質

讚念長老培養了五種支持心的品質，幫助自己保持在中道的狀態。他也鼓勵大家修習這五種品質：

1. 空：不論在好或壞的變化現象中，都保持「空」的自由自在。
2. 明覺：不判斷任何現象的好壞，保持心「明覺」的第二品質。
3. 清淨：以「明覺」，導致「清淨」的第三品質。
4. 喜悅：心何時保持在空的自由、明覺，沒有貪、瞋、癡，能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. 樂：當苦的止息時，會產生的快樂第五種品質。在這種快樂中，沒有擁有者，沒有「我」，只是純粹的快樂。這種沒有條件的快樂，可以成為一種強的支持。

（七）邁向覺悟的「七覺支」禪修

讚念長老也建議行者修習七覺支，並努力晝夜保持這七個因素。

1. 念覺支：七覺支的第一個是念覺支或正念，是觀察所有「行」的變化性質，並注意所有內外的事物都必然變化。

2. 擇法覺支：擇法覺支是看到，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「所有現象都是各種條件聚集，是暫時存在」的觀點下來看「法」時，檢查將自動進行，而沒有任何一人（自我）在後面推動。

3. 精進覺支：精進覺支的努力，是不涉及勞累自己。這更多的是持續堅持地努力，而不認為有一人在努力做。

4. 喜覺支：前面三種覺支的用功，會使喜悅自然產生，稱為喜覺支。

5. 輕安覺支：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。一旦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. 定覺支：接著會生起定覺支。它是心能無執著地覺知的穩定品質，不會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：捨覺支是處於中道的心，無論面對好或壞，積極或消極，滿意或不滿意等任何變化的條件現象，都不會被它們干擾。如果繼續住於平捨和不執取時，三種渴愛（欲愛、有愛及無有愛），就無法將你拉走。

（八）放下「三愛」的禪修

生活中常常遇到的三愛（三種渴愛），會給自己帶來很多麻煩：

1. 欲愛：當我們通過六門感知時生起欲樂；欲愛是渴愛於這五欲之樂。這時必需審察，「欲愛」只是一個生起和滅去的條件現象。接著，用捨覺支放下它，讓它和捨覺支一起走吧！



2. 有愛：渴愛並執著於目前滿意的對象，渴愛它能夠一直存在，這就產生「有愛」。這時要放下它，並注意「有愛」正在變化、被苦壓迫，而且是無我的。一旦心保持平捨和明覺時，它也將過去。

3. 無有愛：這是渴望於推離當下製造麻煩的對象，渴望它不存在，這就產生「無有愛」。一旦你覺知到它出現時，就要放下，要住於平等捨，不要被情緒衝動所左右。

（九）安住中道的禪修

必須訓練心安住在中道，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」——擺脫執著和執取後，那種免於受苦的自由狀態。

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。

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。

立禪的修習

（一）如實觀身：

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。

1. 回到身體：雙腳併攏，讓它們彼此接觸。

2. 觀身無我：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，這說明自他的身體都是無我的。



3. 觀心無我：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。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，都是無我的。

4. 試著放下：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」。

5. 觀身的要領：我們能做的就只是觀察、密切注意，並了解它們變化的性質，然後不干涉與不執著它們。

（二）如實觀心：

1. 單純觀察心行（心理的造作）：不要執著於心行，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。即使你只有一剎那擺脫心行，但是涅槃的感覺仍在那裡生起，因為你不再允許你的心，拖入屬於三十一界的條件現象中，哪怕只是短暫的時間。

2. 不賦予重要性：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。不要給它們賦予任何重要性。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。

3. 觀察變化與放下：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，全部放下它們。例如，如果心正在經歷欲望，要注意這欲望並放下它，然後安住在覺知的空性中。

4. 安住內觀的空性：這類的空性不是在色界禪定或甚至無色界定的深層狀態，它是藉由毗婆奢那或內觀禪修後，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。

5. 體驗三種空性：透過內觀禪修，你可以體驗及保持三種空性：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、錯誤執著五蘊各個為我的空性。

以上是立禪的指導。

止禪和觀禪

本文是讚念長老2020年5月，講於馬來西亞。

泰翻英：舒醫師Sukanya Kanthawatana

（一）禪定型的禪修（止禪）

禪定型禪修會帶來寧靜，導致一種「識的改變狀態」或「禪那」。「世間禪那」是由四種色界禪和四種無色界禪組成，在無色禪的最高境界中（非想非非想定），因為暫時停止了心識的造作，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老樣子（仍有煩惱）。

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、以及對五蘊的執著或對自我的執著。一旦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，並證到了阿羅漢，三迦葉兄弟的故事就是一個例子。

三迦葉兄弟（優樓頻羅迦葉、伽耶迦葉、那提迦葉），在出家前是拜火教的首領，他們誤以為自己修習了火祭儀式，而證到阿羅漢果。由於將無色禪定誤認為是阿羅漢果，導致優樓頻羅迦葉在佛陀面前聲稱自己已證得阿羅漢。佛陀花了幾個月的時間向他們宣說正見，同時教導他們有關六根門對境時（眼對色、耳對聲、鼻對香、舌對味、身對觸、意對法），燃燒起的貪、瞋、癡之火。聽完佛陀的開示後，三迦葉兄弟和一千追隨者都證得了阿羅漢果。

這些拜火教徒，從禪定型禪修中獲得四種「世間禪那」，其實只是一種「識的改變狀態」，因此仍然執迷於自我認同和五蘊是我的見解（身見）。例如：

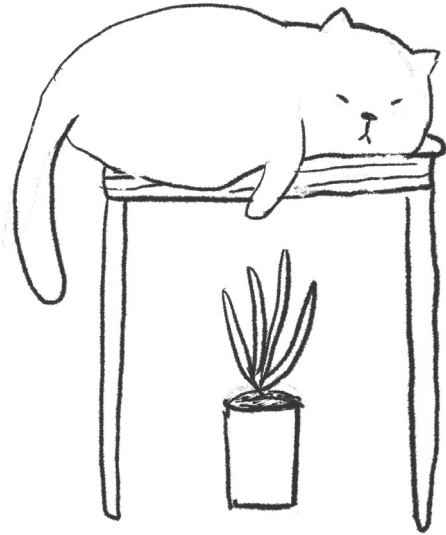
第一禪那：具有尋、伺、喜、樂、一境性五禪支。會認為我與禪那合一：我與尋合一，我與伺合一，我與喜合一，我與樂合一，我與一境性合一。

第二禪那：會認為我與喜合一，我與樂合一，我與一境性合一。

第三禪那：會認為我與樂合一，我與一境性合一。

第四禪那：會認為我與捨合一，我與一境性合一。

「世間禪那」是無常的，會有退失的可能。例如



提婆達多，他是佛陀的表弟和冤家，他因為證得高層次的世間禪那，而獲得神通力並且能漂浮在空中。但是，當他失去禪定力時，他也同時失去了漂浮在空中的神通力。

行者在深層禪定中對寧靜的執著，就像是放置在草地上的巨石，阻止了草的生長。等到巨石除去後，草又重新長出來。同樣，禪定型禪修可以暫時抑制煩惱，但是當脫離禪那狀態時，煩惱又恢復原狀了。

經過長時間以禪定壓抑煩惱後，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。

（二）內觀型的禪修（觀禪）

內觀禪修可以將心從世間的觀念中解脫出來，進入「出世間禪那」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。

內觀行者在證到「出世間禪那」時，會看到「識的改變狀態」但不執為我；也就是我不是與禪那為一。他明白「禪那」只是一種與「純粹的知」（識智）分離的感覺，所以不會產生自我認同的見解，也不會執著五蘊為我。此外，出世間禪那不會受制於因緣而短暫退失；在「出世間禪那」中觀察到的寧靜中沒有煩惱。

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」，就可以使用它來知道、見到、修習、棄捨，然後解脫。在練習中使用這五個步驟。一旦理解，就放下；一旦見到，就放下。一旦你從修習中得到發展，就放下。這樣做而不對自我概念有任何的執著，隨後將會產生「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棄捨它們，然後解脫。

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。

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。

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」^③。

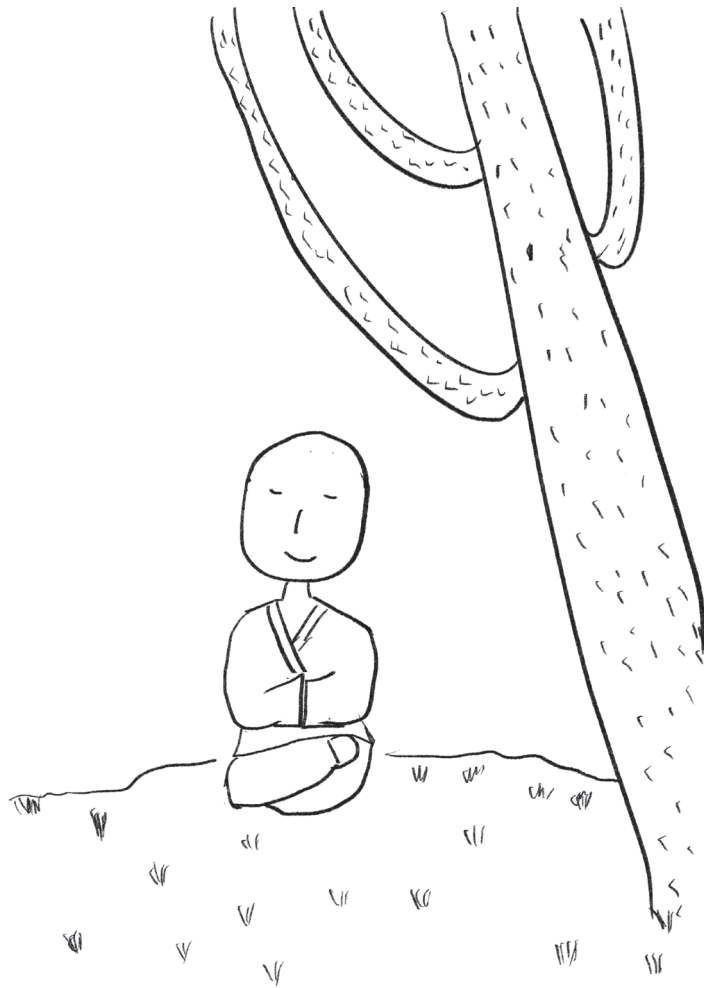
何時心處於中道，知元素將自發地存在於「心」上方的位置。何時在「意」的所在地時，「意法」就可以訓練和淨化「心」而不糾纏在一起。

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，緊跟隨拉著推車的牛蹄印。

在「心」中的潛意識裡，潛藏有一百二十一種類型的心識^④。

「心」中還有「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，並對諸蘊產生「愛」和「取」，當「行」進一步

造作，它們會導致「有」或再「生」。「識」（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。



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，因為兩者必然是無常、苦和無我。必須走在中道，才能一直到達涅槃。要放下一切，直到只有純粹的知存



在，與那些被認知的對象完全分開。如此，才不再產生「有」（存在狀態），也不再產生。

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，沒有二元對立。

只有你的正念、智慧和波羅蜜，才能帶領你走向涅槃。當你實修時，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）。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^⑤。

Nibbana（涅槃）這個詞，來自Nibba（止息）和vana（循環）。涅槃是輪迴再生的止息。是從所有世間的概念中解脫出來的，只存在知元素。

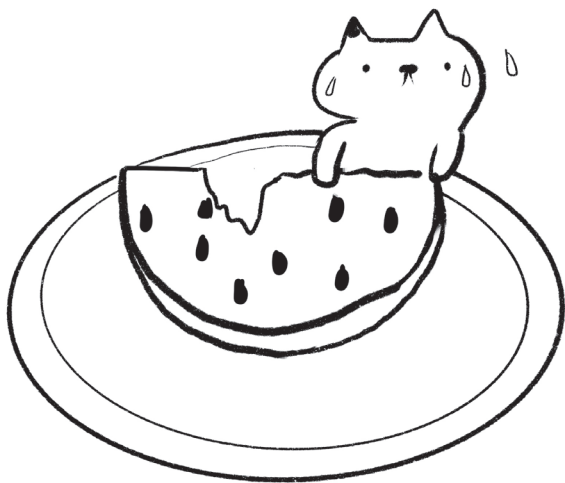
證得阿羅漢的途徑有兩種，一種是具有定力的「心解脫者」（通稱俱解脫阿羅漢）；另一種是發展清晰的洞察力，然後放棄執著的「慧解脫者」（通稱慧解脫阿羅漢）。其中，「慧解脫者」證悟所需的時間，比「心解脫者」更少。

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）。

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

諸行都會壞滅，應自精進不放逸，實現完成道。

夏日



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。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之如實面目，而沒有任何我執。只是觀察並讓它們自己發揮作用，然後用平等心放下事物，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，這是禪修練習的最終目標。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。

【註解】

①依據《攝事分》的解釋，正法的六個屬性為：

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

②讚念長老以「輪」這個獨特的術語，來說明他對法的教導。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。這只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。七輪的名稱：從身體下方往上，依次是：海底輪，世間輪，禪定輪，心輪，喉輪，眉輪，頂輪。

③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」的位置（喉嚨處），然後是「心」的位置（胸口處）。

④依據《阿毗達摩論》，心共分為八十九種或一百二十一種，歸為四大類：五十四個欲界心、十五個色界心（分五禪）、十二個無色界心、八個或四十個出世間心（分五禪）。

五十四個欲界心，分為：不善心、無因心、美因心三組。

美因心又分：善心、有因果報心、唯作心三小組。

十五個色界心，分為：善心、果報心、唯作心三組。

十二個無色界心，分為：善心、果報心、唯作心三組。

八個或四十個出世間心，分為：善心、果報心兩組。

⑤涅槃是無為法，涅槃是道心和果心的所緣，涅槃是空、無相、無願。無明、苦樂、憂傷、平等捨、道心和果心都是有為法。

第二章

心解脫與空性



使心解脫的禪修

本文是讚念長老2020年6月，講於馬來西亞

泰翻英：舒醫師Sukanya Kanthawatana

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。

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

「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

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（貪憂兩邊）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（眉輪），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）。

在「心」的潛意識深層，潛伏著一百二十一類型的心識。這些類型可以進一步特徵化，並根據與根門（眼、耳、鼻、舌、身和意）之一接觸時，生起的心態形式分為子類。例如，當眼睛看到色法時，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。知元素的唯一功能是認知，它可以識別在「心」中出現的心理現象、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。

「般若智」擁有清晰的洞察力，可以穿透萬物的生起和滅去，從而導致解脫智（pañña vimutti 慧解脫）的發展。「解脫智」是一種與解脫成果相關的內觀智慧，

是通過智慧而解脫的（此行者通稱慧解脫阿羅漢，於定不自在）。

相反地，「心解脫」（ceto-vimutti）是通過專注（定力）而解脫的（此行者通稱俱解脫阿羅漢，於定自在），可以往內在「心」中觀察。

天人擁有「識」，但仍然受「行」影響，他們只能通過「心」來練習佛法。當經由「心」來練習時，一旦看到任何內部心理現象或「名色」剛剛出現時，應立即息滅且沒有任何執著。不要讓它們在外部展現，或者被「行」進一步造作。

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，然後不要認同或認為它們是我所有。要了解，發生的一切必然會滅去。例如：當看到慾望、貪、瞋、痴、滿足、不滿，或「心」中出現五蓋中的任何一種時，要體認到這些生起的念頭，僅僅是心理現象，不要執著或有進一步造作。當住於純粹的知，會親見一切現象都是：生起、存在和滅去，然後又重新生起、存在和滅去等等。

此外，還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）。認識到所有的苦都必然滅去，不要被任何苦所影響。當眼、耳、鼻、舌、身和意六根門接觸外境，產生種種心理現象時，要息滅它們。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，
滅除世上的貪和憂。 ——《念住經》

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；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。

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，就會生起修行的果。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，不會再投生。

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



要證得預流果，必須完全棄捨三個結：身見、懷疑以及戒禁取。而在獲得充分的覺悟（證得阿羅漢）前，還要棄捨十六個煩惱，它們是欲貪結、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；以及無愧和無慚。

以下簡要說明要證悟初果到四果，必須斷除哪些煩惱。

（一）預流果（初果）：可分為三種類型；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。預流果的聖者，不會表現出憤怒、嫉妒或惡意。

（二）一來果（二果）：其煩惱程度相對較小，克服了較粗的欲貪和瞋，只保留潛在的趨勢。他們仍有十四個煩惱：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。

（三）不還果（三果）：所有五下分結都完全被棄捨了。儘管煩惱的名稱或類別相同，但不還果「心」中存留的五上分結，比普通人更細緻。不還果「心」中還有十二個煩惱：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。

（四）阿羅漢（四果）：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：能認識生起、存在和減去的知元素。

佛陀：覺醒者，喜悅而解脫。

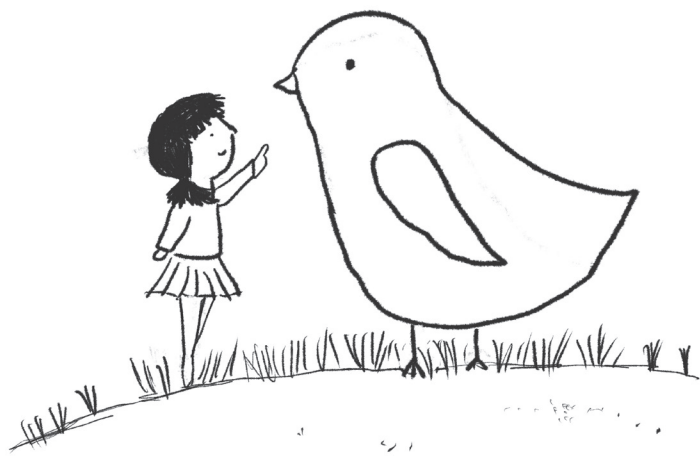
住於慧眼

本文是讚念長老2020年6月，講於馬來西亞。

泰翻英：舒醫師Sukanya Kanthawatana

讚念長老將佛法修習的最終形式，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」看為只是一個殼。當人們藉由知道和體驗所有現象而不執著，將能住於「出世法」中，就像荷葉在水裡不濕一樣。

慧眼（智慧之眼）：是純粹的知（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」：是管理和訓練「心」的領導者。
「心」：它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）。

當住於慧眼時，「意」可以引導心去履行自己的職責，而不是順著深埋於潛意識的三愛所激發的偏好。當看到渴愛生起時，無論是欲愛、有愛或無有愛的渴愛，都要放下而不執著。了解那些渴愛是短暫的。

行者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。當你執取或執著於五蘊（色受想行識），即使是很小的程度，也會製造出世俗愚癡而產生痛苦，並導致對事物自我認同為「我們、我們的、他們的」等等。應體認到它們只是我們為了區分自然界事物，所命名的世俗概念。要讓「意」指導「心」，辨別善、不善以及無記法。如果只是跟隨我們的職責，而不是我們的偏好時，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

一般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「色受想行識的集合體」，以及過去、現在或未來，來理解世俗概念中的究竟真理。看到所有現象都是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，都必然滅去。只需觀察所有這些自然現象，而不產生自我執著。

我們要保持住於知元素，同時觀察過去、現在和未來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，要審察我們是否跟隨名或色而受苦。棄捨執著，然後苦將被熄滅。

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

[凡夫]執取那必然生起、存在和滅去的五蘊而製造了苦，聲稱自己擁有身和心產生的苦。一旦不再執取，就不會產生自我認同、痛苦、或對過去、現在和未來等世俗概念的執著。

要體認到，執取諸蘊產生的愚癡，會導致對世界的執著，從而流轉無休止的輪迴再生。身體最終將腐爛，但「心」將在「行」的指導下繼續它的旅程。福行導致投生天界或人界，而非福行導致投生較低的惡趣界。禪定的造作（不動行），則導致投生梵天界。

總結來說，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——就像正確地砍伐一棵樹，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。

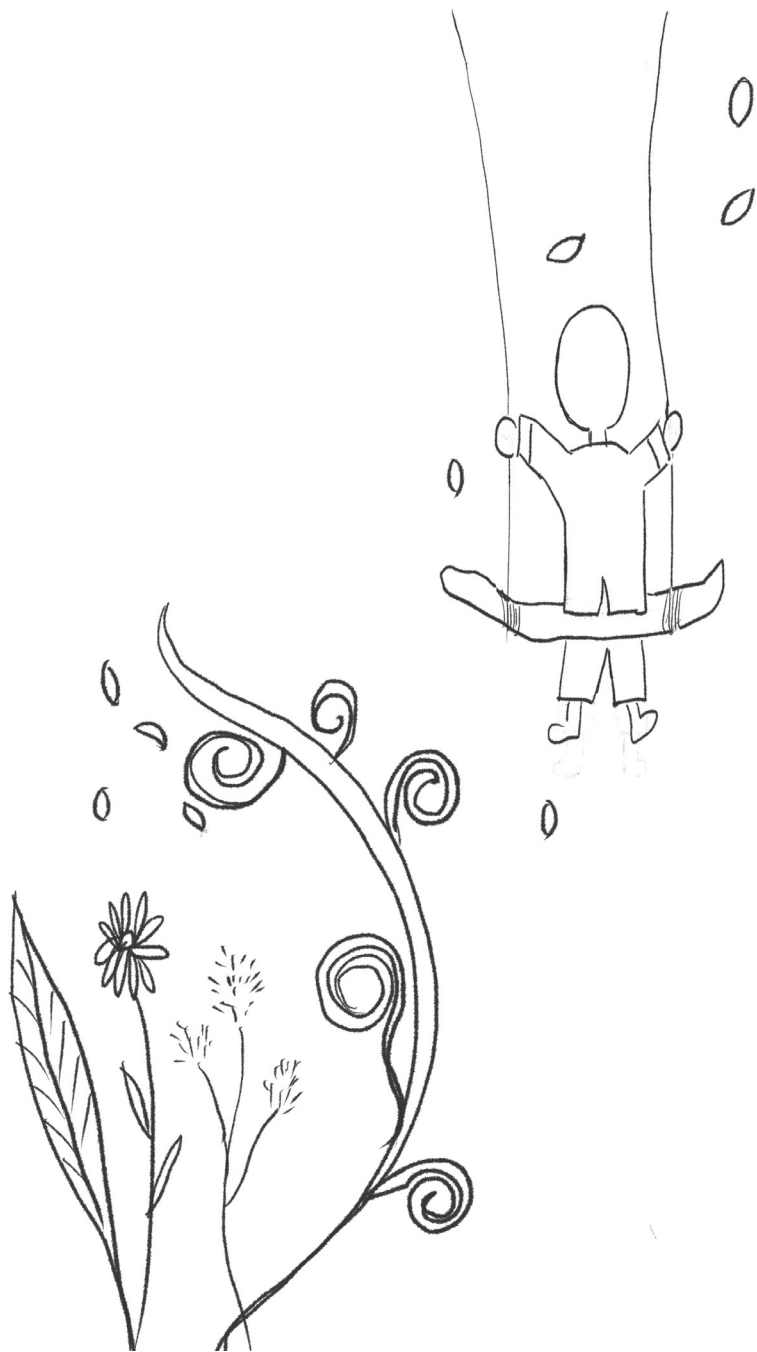
我在輪迴中徘徊了無數次出生。一次又一次地出生確實是苦。

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，屋頂的樑也被毀了。

我的心已經達到了無為。渴愛已經結束了。

——法句第153和154偈



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、學習和積極修習佛法。當找到了解脫之道，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，修習就可以完成。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。我住的寺院只要有適合的四事供養（食衣住藥），能維持基本生活需求就足夠了。這世間沒有什麼好抓取的，一切都只是無常、苦和無我的無盡補充。我寧可住於導致涅槃的苦的止息。

在修習過程中，長老建議行者先須住於「知道」。是將知元素從被認知的對象分離；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。

行者要理解到，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。

此外，更要熱衷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，如此將不會再投生。行者也



無須獲取所有關於阿毗達磨的知識，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。

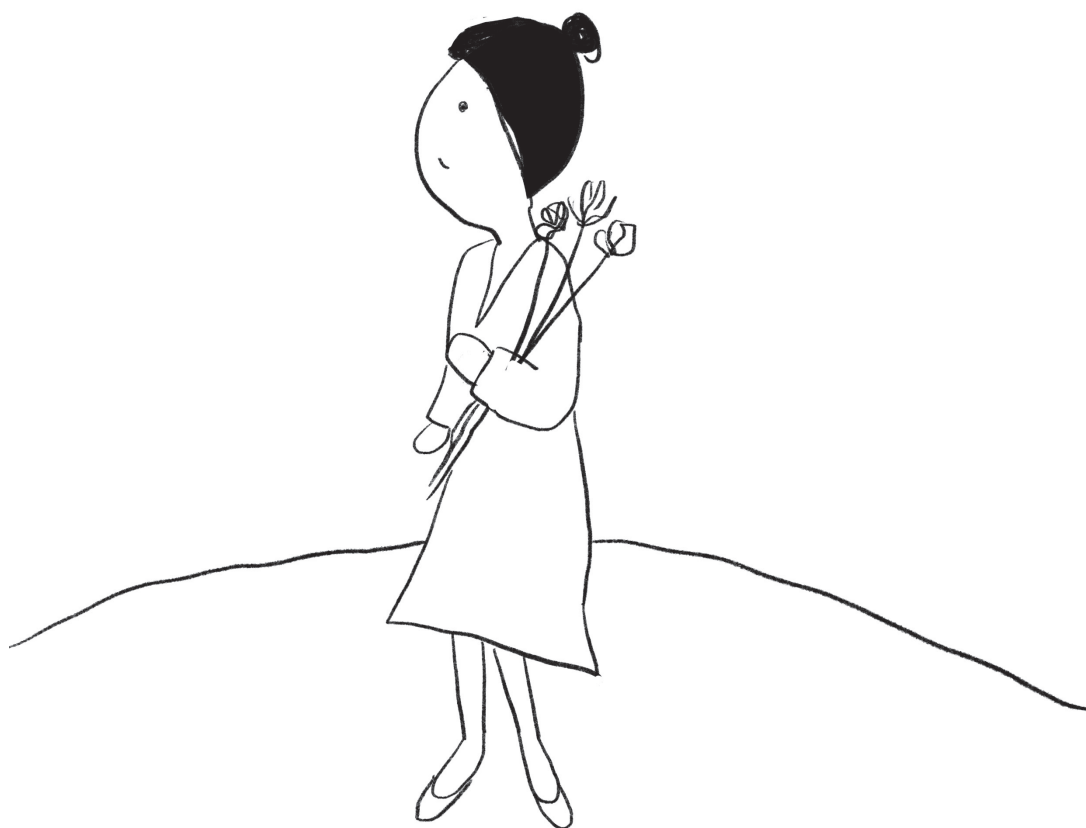
總之，長老指導行者聚焦於知道：識別知元素。並將知元素與被認知的對象區分開來。當行者住於知道時，沒有苦。知元素本身，也不苦。此外，一旦將知元素從它認知的對象中分離出來，就沒有苦的因。一旦棄捨對諸蘊的執取，苦就可以棄捨。不幸的是，我們無法預測何時會發生這種棄捨〔因為無我〕。

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，識就解脫了。

——讚念長老

解脫的「識」是不死的，也不再投生，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，修習結束，無須進一步搜尋或研究。



那些能夠消除無明的人，他們的心在白天和黑夜都是明亮，因為他們已經消除了無明的黑暗。

那就是涅槃：苦的盡頭。

那就是佛性：知者（知元素）。

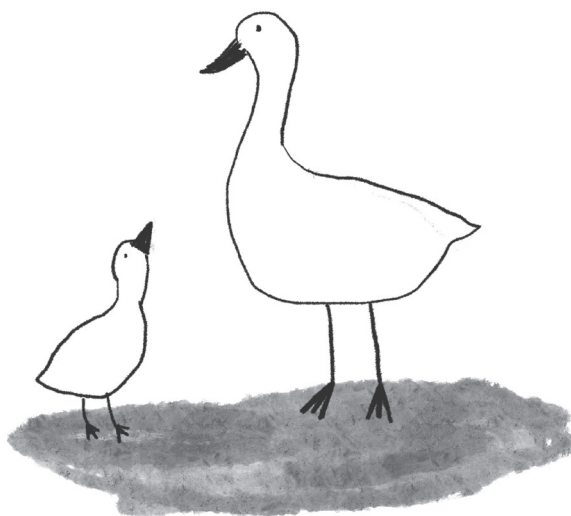
那就是佛陀：覺醒者、喜悅者和照明者。

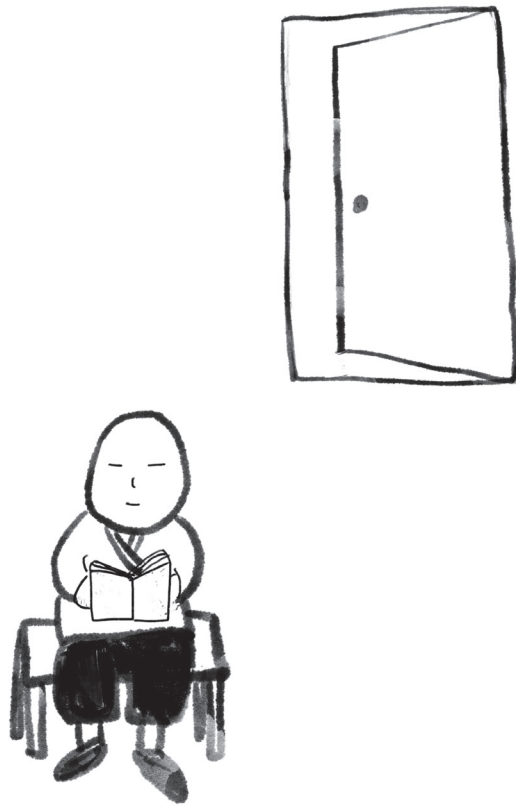
空性與智慧

本文是讚念長老2010年頃的口述，安迪女士（Dujruedee Vongthongsri）譯為英文。

讚念長老從小就對佛法充滿了非凡的實踐精神。他經常把握機會與許多善知識見面學習佛法，並勤奮練習禪修及培養出離心。此外，長老天生具有作為老師的稟賦（例如，八歲就能在家鄉帶頭處理鄉間的糾紛事件），這使他在世界各地有許多在家和出家的弟子們。

長老經常為弟子們提供小參問答，並不懈地提醒住於「中道」和「空性」的價值。長老開示道：





（一）中道、智慧與空性的關係：盡可能地將心保持在中道。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。

（二）提升心的要領：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。

(三) 找到空性的要領：要將心放在中道。如果心不知不覺地陷入了貪和憂之中，一旦你注意到，就要盡快停下來，或者保持心如荷花葉不沾水。要讓心感知一切，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。

(四) 心空的譬喻：空的心就像沒有灰塵的玻璃。長老的心是空的，不起三愛去做任何事情。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。



（五）空性的檢驗：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。

（六）空性的三種類型：

1. 世俗空：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。

2. 初步處於勝義空：心知道有接觸對象，但沒有煩惱的執取，不生起三愛（欲愛、有愛、無有愛），這被稱為勝義空或究竟空。但這體驗需要維持。

3. 一直處於空性：心知道有接觸對象，沒有煩惱的執取，也沒有對空性的執著。這時，空性中沒有「我或我的」。無須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，[其他根門也同樣]。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。」

(七) 日常生活中的空性運作：

有人問長老：「一個人在思考或計劃時，能維持空性嗎？」

長老回答：「人們即使處在空性中，仍然可以思考或計劃。但是心不會執取或擔心，所以不會由於心中正在建構的東西而受苦。這時，心沒有擔心涉入，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。」



第三章

內觀禪與生活



清淨快樂的九吉祥法

本文是讚念長老於2010年頃，解釋「九吉祥法」的內容與實踐，由安迪女士（Dujruedee Vongthongsri）譯為英文。

讚念長老很小的時候，就一直受到僧侶的吸引和啟發。每當他知道一位頭陀比丘行腳來到村莊時，他都會去尋找這位善知識，並請求教導或給予智慧之言。他從來沒有因為跟誰學習或接受指導，而感到驕傲。他只是運用所學的一些教導，來提升與塑造自己。其中，最具代表性的是他八歲開始終身奉行的「慈心四法」和「清淨五法」，合稱九吉祥法。





慈心四法

讚念長老八歲時，就跟從笛趣居士（Tid Chu）學習到「慈心四法」；這是能使心靈和平與平衡的法門，而笛趣居士則是一位曾經出家且學識淵博的人。

「慈心四法」的內容為：

（一）讓自己和別人不自卑：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；認為自己在不利的情況下，表現不夠出色。當一個人懷有這種心態時，做任何事情都很難取得成功和進步。

（二）讓自己和別人不失望：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。

（三）讓自己和別人不生氣：不要對自己或他人發怒、生氣，因為發怒是走向破壞和傷害的必經之路。

（四）讓自己和別人不鬥諍：不要從事破壞性的負面行為（如，鬥氣、賭氣、諷刺、惡意），如果你用這種方式跟別人相處，將會使彼此的關係變得更糟。

長老說，「慈心四法」是他從小至今，始終如一修學的法門。他總會小心翼翼地，讓自己的心從沉溺於自責、失望、憤怒和其他破壞的心態中擺脫出來。除非是他的覺性搖晃或虛弱時，否則他會一直看顧自己的心，所以當這些負面心態生起時，便能夠抓住它們。

清淨五法

八歲時他跟一位頭陀行者，學習「清淨五法」；這五法能幫助人們培養心靈和生活中善的品質。

（一）不接受不善的事物：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。

（二）不給予不善的事物：不要傳播負面的東西。因為透過行動或言語給予別人負面的事物，只會產生更



多的負能量，最後又會以負面的方式回到你身上。

（三）只接受善的事物：無論來源如何，只接受正面的事物（善、有益、振奮、鼓舞等）。無論是哪種不同的宗教、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正面的部分。

（四）只給予善的事物：無論是行為或物品，我們都只給予他人好的或正面的事物；例如給予善語、仁慈的行為、或分享物品及正法等。無論你給出何種正面的能量，最終也將回歸到你身上。

（五）自淨其意如白布：要盡力保持自心的純潔，它就像是一塊白布一樣，不要被垃圾污染（不善、沉重、有害的心理狀態）。一塊白布容易被弄髒，就像心容易被過去和現在、內部和外部的負面事物所污染；同樣地，心也可以用洗白布相同的方式讓它清淨。

一旦我們發願學習「清淨五法」，就不要再接受負面的事物，也不給予負面的事物；只接受和給予有益和正面的事物。另外，當處在負面事物的染污中，也要讓我們的心保持清淨；如此我們的心不但不會陷入更深的舊習，而且會變得更加快樂、更加振奮和更加清淨。

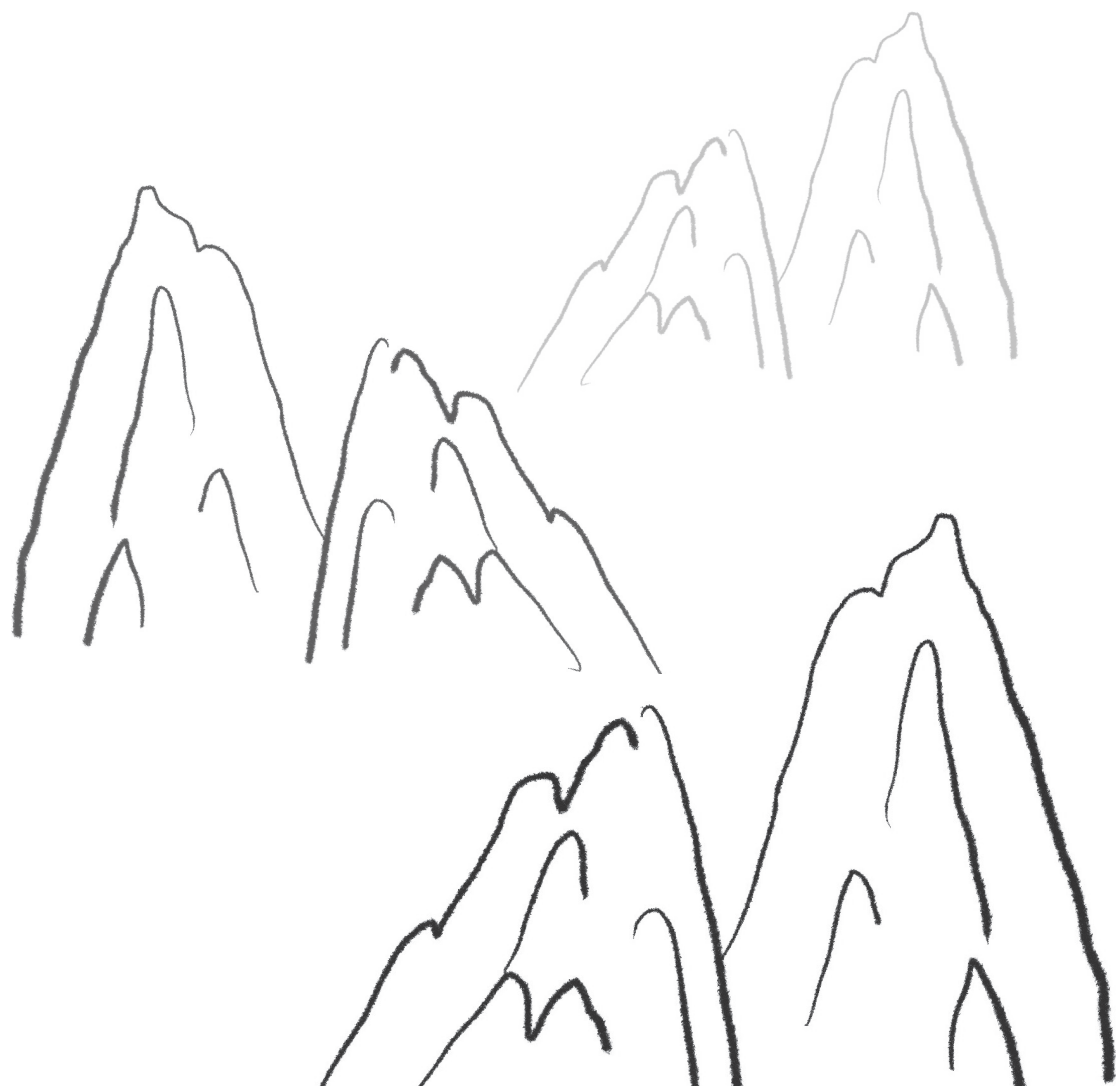
當我們的心中體驗更多喜悅和輕鬆時，無論我們做什麼，都容易取得成功，因為我們消除了阻礙自己心靈的事物。

以上是讚念長老從八歲開始，一直奉行到今天的教導。

長老說，他一貫地實踐「九吉祥法」後，他發現：

第一組「慈心四法」能幫助人們找到心靈和平、提高快樂與和諧指數，並更加熱衷實踐及理解正法。

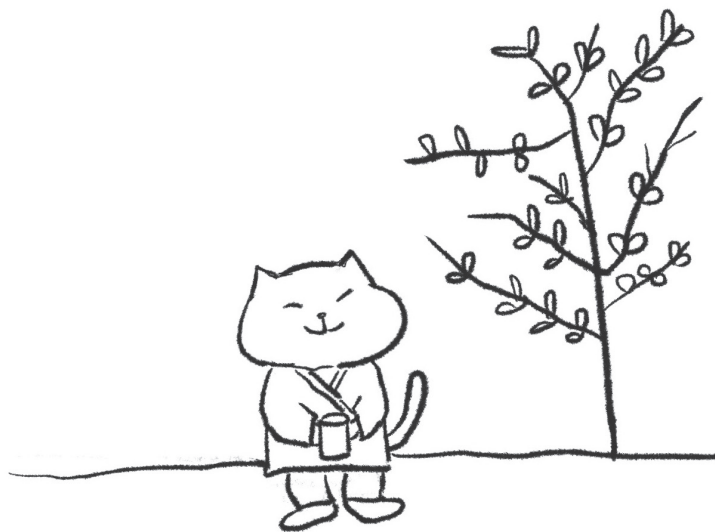
第二組「清淨五法」則能提昇人們的生活與心靈品質。

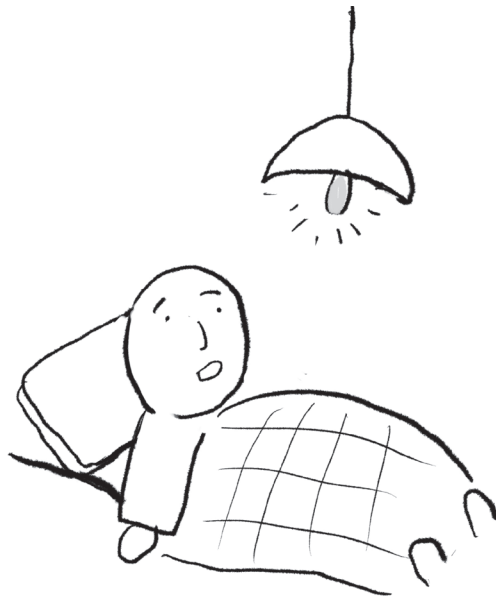


內觀禪修的開示

本文是讚念長老來台的開示，大仁法師口譯。

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。佛接著去度化迦葉三兄弟，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，每個人從一出生就不斷地邁向死亡，最後都要埋在墳墓裡。

第二、每個人都像一具屍體，死時都會膨脹、潰爛、消失，所以阿羅漢觀照世人有生、老、病、死，而且屍體必然會膨脹、潰爛、消失。

第三、世間像火一樣，所有人過了兩百年都不存在了，像被大火燒掉一樣。

清淨的識智是純粹的，見到什麼就是什麼，沒有加工，不會被貪、瞋、癡、五取蘊欺騙或者讓識顛倒。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。要知道：

（一）身體的四大是地、水、火、風，四大本身是無我的。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

（二）外身是無我，內身也是無我，身內身也是無我。當進入到空時，就沒有身體的相。

（三）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

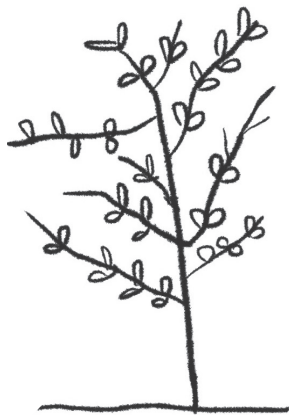
道也是無我、空，人間也是無我、空。為什麼有我？因為有五取蘊，以為這個是我的，就會生起苦；因為有三愛，會讓我們暫時迷惑，一進入到「取」，十二因緣就會不斷輪轉。

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。會見到年輕會變老，明白真正的老是從嬰兒、小孩的時候就已經一直在老化，不是在老的時候才老化。會看到人每天都在邁向死亡，就不會有任何的執著了。

所以當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。



生活中的內觀

本文是讚念長老來台的開示，大仁法師口譯。

讚念長老指導內觀禪法時，都會運用圖表來指導，例如，中道圖、外身圖、內身圖、骨架圖等。他要學員們一邊看圖，一邊反照自己。同時要大家在生活中修習內觀。

（一）破除對自己容貌的執著：長老經常提到佛陀時期讖摩比丘尼的例子，她是佛陀的比丘尼僧團中，智慧第一的阿羅漢尼。讖摩比丘尼原先是皇后，長得非常漂亮，佛為了度化她，便以神通在她身旁化現二位天女，相貌比她更美麗，為得是要破除她對自己美貌的執著（就是佛陀運用圖像度眾生）。當皇后看到天女時，覺得自己不如她們美，就放下對自己美貌的執著，轉去執著天女的美，佛陀就把她的慢心降伏了。接著，佛陀再將天女的美貌，無常轉變成老女人，接著又轉變到只剩下骨頭，由此導引皇后看到無常、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，也曾供養過很多佛。所以，當她聽到佛陀對無常、無我的開示後，她的智慧就立刻生起，便請求佛陀讓她出家，佛陀同意了。她出家後非常精進用功，很快就證得阿羅漢的果位。



（二）見苦與滅苦：例如，聽到別人生病時，要反觀自己也會得病。因為見到苦，也會見到法。如果滅苦，就能進入涅槃。

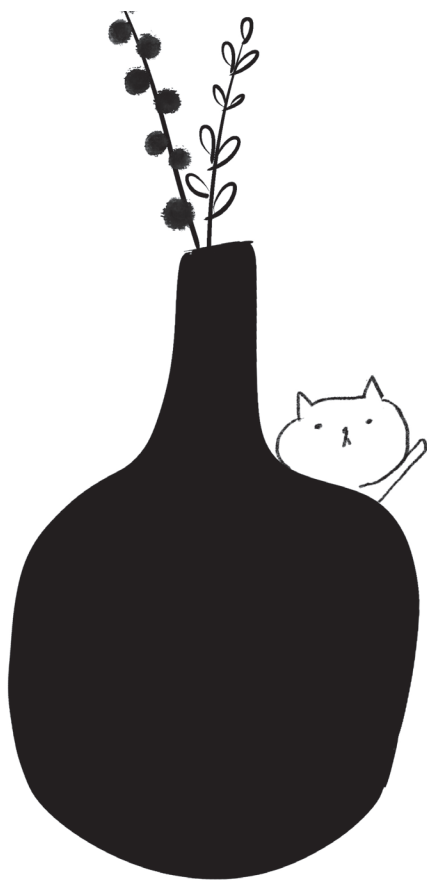
有很多比丘想證得涅槃，但卻沒有採取行動去滅苦。有心想滅苦的人，就必須看到三愛（欲愛、有愛、無有愛）是苦的因，然後要依著八正道來滅除三愛或苦的因。

此外，也要在身心中隨時隨地觀照四聖諦（苦集滅道）。方法是將四聖諦簡化為：「苦」和「滅苦」兩

個，並了解只要「滅苦」就進入「涅槃」了。一般的修行者見到苦就受不了，這是因為不明白其實見到苦，只要滅了苦就成就了。

（三）實踐修行五次第：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. 知道：知道了，可是還沒見到無常、無我。
2. 見到：見到無常、無我，可是還沒修。



3. 修習：正在修中，但是還沒有捨棄或放下執著。

4. 棄捨：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，我們看到不喜歡的壞人，就反觀自己：我有沒有壞人的惡心？有的話，就要斷掉自己的惡心。一般人被罵時，就會還嘴，而且罵得更兇（其實也把自己變成壞人了）。

當面對怨敵或冤親債主時，人們會有兩種處理方法：

第一、繼續增長惡緣：遇到惡緣，如果你回嘴回手，而不反觀自己，也不斷自己的煩惱；就會越去造業，冤親也會變得越多。當別人講你的是非，你知道後就講別人更多時，這也是在增長冤親。如果你去報仇，那個仇本來是果，卻又變成因，有了因，以後就會再生出果，這就是因果業報循環。

第二、清洗淨化惡緣：面對惡緣，你不想再往外找去找人報仇，而是往內反觀自己，並將報仇的心清洗乾淨。當仇恨心被洗掉後，惡因沒有了，以後就不再生起不好的果了。



例如，佛於久遠的過去世當菩薩時，跟提婆達多第一次結冤親的經過：提婆達多見到金盤，想買但是又想殺價，所以向賣的人說這不是真的金盤，並故意離開；不久，菩薩經過也見到金盤，用身上所有的錢買了金盤。事後，提婆達多認為菩薩奪了他的金盤，成為冤親。金盤已經不見了，但是提婆達多的怨恨不管幾世之後都還在，遇到菩薩就繼續造惡業，一直累積到佛陀的這一世。菩薩則是不斷清洗心中的惡，不去報仇，最後終於成佛。

（四）檢驗隱藏的微細煩惱：生活中也要常常觀察心中隱藏的煩惱，例如，有的煩惱會偷偷跟著慈悲心生起，所以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。

此外，當六根打開時，也要仔細檢驗，自心中有沒有煩惱生起？有沒有邪見產生？例如，第三果（阿那含）的煩惱，是很微細而不易覺察，但仍要一直去審察。當阿那含行者檢驗煩惱時，他會發現：想觀察煩惱時，有時它不出現；不想看它時，它又會冒出來。這時，他如果能依著住於眉心的法眼來觀察，他就容易觀察到煩惱。當他觀察到以後，才能運用智慧，滅除這些細的煩惱。



■ 關於編譯者

林崇安教授的佛法分享：

◎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」。

開示◎讚念長老

英譯◎法力法師、安迪女士、舒醫師

中文口譯◎大仁法師

編譯◎林崇安

繪圖◎劉俐吟

校對◎吳旭旺、林金櫻、陳亭頤、馬琍、
馬英、程玉瑜、魏麗容

顧問◎林崇安教授

總策畫◎觀音子

主編◎陳采婕

美術設計◎尚璟設計

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

授權書

本人口述的佛法教學與故事唯一的目的就是傳播佛法。本人於此授權允許上述教材資料的編輯者或翻譯者與佛教組織機構合作以泰文或外文印製這些書籍，而免費流通；禁止任何銷售或商業用途。也禁止對原文內容作任何更改。

著作權擁有人：Luang Phor Jamnian Silasettho
(隆波讚念·錫拉寫陀)

日期：2020年9月16日

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

內觀之道：南傳大師讚念長老的內觀開示 / 林崇安編譯

；-- 臺北市：財團法人佛陀教育基金會，2022.12

面； 公分

ISBN 978-626-96572-2-3(平裝)

1.CST: 佛教修持

225.7

111016127

普為出資及讀誦受持
輾轉流通者回向偈曰

願以此功德
消除宿現業
增長諸福慧
圓成勝善根
所有刀兵劫
及與饑饉等
悉皆盡滅除
人各習禮讓
讀誦受持人
輾轉流通者
現眷咸安樂
先亡獲超昇
風雨常調順
人民悉康寧
法界諸含識
同證無上道

佛曆 2566 年 \ 西元 2022 年 12 月

恭印 1000 本

內觀之道——南傳大師讚念長老的內觀開示

CH718-34/

發行人：簡豐文

出版者：財團法人佛陀教育基金會

地址：100 台北市杭州南路一段五十五號十一樓

網址：<http://www.budaedu.org>

E-mail：budaedu@budaedu.org

電話：(02) 2395-1198

傳真：(02) 2391-3415

佛陀基金會行動網：m.budaedu.org

劃撥戶名：財團法人佛陀教育基金會

郵局劃撥帳號：07694979

銀行名稱：台灣銀行城中分行（請於電匯或轉帳後告知本會用途）

銀行帳號：045004597503(代碼:004)

本會經書免費結緣之請取方式如下：

- (一) 親臨本會三樓講堂。
- (二) 利用傳真：(02)23965959
- (三) 撥打電話：(02)23951198 分機：11、12、13
- (四) 網址：<http://www.budaedu.org/books/>。
- (五) 寫信指定：本會法寶流通股。

為提高服務效率，請您嚴謹考量，慎選所需經書；儘量少用電話，多利用文字方式請取，並請詳寫經書名稱、冊數及收件人姓名、地址、電話、郵遞區號，以減少本會之處理時間；若大量申請，請註明用途，且避免姓名、地址等文字上書寫之錯誤。

◎本會交通 -

※ 捷運：善導寺站 5 號出口，至杭州南路右轉，過兩個紅綠燈。

※ 公車站牌：審計部站 →212、299、232、205、276、605、257、262

台北商業技術學院 →253、297、237

仁愛路二段 →253、297 開南商工 →208

仁愛路、杭州南路(紹興街)口 →630、270、263、621、651、37、261

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第三八六九號

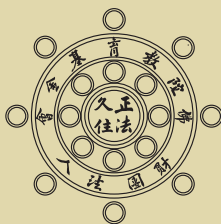






內觀禪修

內觀禪修是依著識智或法眼，
有正念地觀察身心現象，
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。



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

免費
贈閱

嚴禁販售
絕無募款

Not for sale

ISBN 978-626-96572-2-3



9 786269 657223

CH718-34