

# 讚念長老的教導十八講

開示：讚念長老

口譯：大仁法師

編校：林崇安教授

錄影整理：黃智軍居士

內觀教育基金會

2023.11

## 讚念長老的教導十八講

### 【目錄】

編校序.....	3
一、自述中道開悟與創建老虎洞寺.....	4
二、初轉法輪的一些故事.....	8
三、不同業處、不淨觀和圖片.....	12
四、真正的供養、七覺支、放下想要.....	16
五、捨梵住、證悟的個案、老虎洞和觀音像...19	
六、內觀實修圖片引導.....	23
七、中道與八聖道.....	28
八、慈心咒、佛陀降魔.....	31
九、內觀圖片解說[複習].....	34
十、三歸五戒、修行與道果.....	38
十一、立禪和行禪實習指導.....	42
十二、內觀問答與立禪實習.....	46
十三、慧眼所觀十三圖.....	50
十四、識與涅槃、問答、善知識.....	54
十五、脫離兩邊、問答、佛傳圖解.....	58
十六、立禪.經行.輪的功能.心念住.....	61
十七、內觀禪修問答.....	65
十八、內觀與生活.....	69

## 編校序

近年由於疫情的影響，內觀教育禪林的佛法課程調整為網路教學，在這因緣下編出「讚念長老的教導十八講」作為遠距教學的講義，並由智軍同學錄製成影片，登上網站供眾分享。

這十八講是依據讚念長老 2018 年在內觀教育禪林的開示整理而成，內容以佛法與內觀的實踐為主軸，此中特別針對在家眾日常生活的問題給予指導。特別感謝大仁法師的口譯與智軍同學的錄影和整理，使長老的教導能呈現在大眾的眼前。

願正法久住！

林崇安

內觀教育基金會

2023.11.11

## 讚念長老的教導 1

### 自述中道開悟與創建老虎洞寺

**問：請長老談談自己開悟的修行經過和感受。**

長老答：從生起厭離心說起：[6 歲時]，我的母親過世了，覺得整個世間也跟著過世了一樣。[看到無常]：誰出生誰就會死。也看到人們喜歡年輕的、長得漂亮的，但是當她變老的時候，就不漂亮了。結婚前很疼愛、很喜歡，但是後來結婚了就變成冤家。以前看到就喜歡，後來就只有分開。剛剛戀愛的時候，分開時都要說 *byebye* (捨不得分開)，或者每天跟她說話，可是結婚了以後，連 *byebye* 也沒有了。以前叫哥哥，叫得很好聽，但是一結婚了就不叫哥哥了，只說：「你去哪裡了！」「什麼時候回來！」都變成不一樣了。有的結婚沒多久就吵架了，已經沒有什麼 *byebye*，也沒有好聽的話了。

開始禪修的體驗有兩次：一次是在五歲的時候，入到定，像入到空一樣。一開始是唸死、死、死，覺得再等一段時間，就不坐了。所以就坐在那邊，一直在念死，結果入定了，一出來後，再想進入就進入不了了。

另一次是出家第一年去墳墓修，想到以前唸死、死，心就慢慢見到空，出家再來念，也念到空了，沒有什麼，就安住在那邊，再覺得安住在那邊不會有什麼，就不再安住在那裡。安住那裡不是地獄、不是天、不是涅槃。

後來知道：法是八正道，心要走在中道。知道以前的錯誤是不走在八正道，只重在四威儀。從八歲開始學經，看到很多比丘用功修行，勇猛精進在四威儀。有一位比丘勇猛精進可是不開悟，佛陀告訴他要放下，走在中道就開悟了。

[長老 28 歲時]去見阿姜達摩答羅師父，就修八正道，走在中道，見到涅槃。在中道的時候，不執著好、不好，不執著三愛，也不執著五取蘊，不執著這些，當下就清楚了，不管是在哪個地方，哪個姿勢，什麼時間，心都是一樣的。接著告訴阿姜達摩答羅：我想去印度行腳。因為那個時候才 29 歲，還很年輕，皮膚還好，雖說不淨，還是很好看。可是阿姜達摩答羅不讓長老去印度，他說：你先在這裡教禪修，我要去另外一個地方建寺院，我建好就回來。

結果去了兩年，[中間回一下]，他就回那邊。他告訴長老，在這邊[猜納寺]代替他教禪修。

在這邊的時候[屬越戰時期]，剛好有泰共派來刺客，另外一個國家[越共]，也是送刺客來刺殺[住持]，長老就從 [猜納寺]移到泰共附近的[善香寺，去化解泰共]。心在中道就可去化解。以前不知道中道時，喜歡好，討厭不好，喜歡做善，討厭惡。見到中道後，好像沒有白天、沒有黑夜，不會覺得這是白天或者黑夜，它沒有時間，全身輕安，那時有很多樂，享受樂的時候，智慧越來越開發出來。看到那個樂，也是一種無常，真正要見的是涅槃。把涅槃當所緣，就看到變成一樣的，會看到身體滅。你還活著，身體是一堆骨。五蘊是一堆負擔的苦。我們的身體是最有負擔的，要放下五蘊。放下了五蘊，就[自在了]。因為以前培養的是慈心，一直唸慈心咒（歐耶.歐阿.梅達.布斗），唸慈心咒時，想到其他人也可以學法，就用慈心去指導，指導時心就不會厭倦。那時誰想來問問題，每一個問題都把它回答得很清楚。

### # 讚念長老介紹老虎洞寺

[長老 39 歲時]，泰共沒有了，就移到老虎洞寺，位在甲米省，去說法、[建廟]。晚上在老虎洞的山上工作，白天就說法、教禪修。二十四小時中，睡不到兩、三個小時。住在那邊四十年。長老培養四神足，用四神足來工作：第一是欲神足，歡喜或愛好工作，對建塔廟和說法有欲神足，有了欲神足就會生起第二勤神足，勤神足是非常的用功，第三是心神足，就是有專注的心，[第四是觀神足]。有的人上山去工作，爬山一次，下次就不再上山了。長老有四神足，有時一天上山三次五次的，上去下來、上去下來，把東西抬上去。有五個比丘在山上等，還有五個八戒女輪流上去。上面五個比丘沒有輪流。最後就把塔廟建好了，變成觀光勝地。長老用「信」和「喜悅」來做事。信是相信自己可以做成功。小小的一個成功，就有喜悅，越做越多，成功越多，喜悅越多。這是自己可以做的。有的人來山上工作，一下山就不想再上了，但是長老自己又走到山下，再把東西抬上山。

### （展示老虎洞寺照片）

這是山上的照片，其實這座山是很遠的，不是很近。我們看到的這個佛像是在最高的峰頂。後面的山，要再走四十、五十公里才到，都是很高的山。這張照得很好，可以看到雲。這個大佛像建有三年

了，慢是慢在要把東西搬移到上面去。到上面可看到影像，看到天上的雲。

### #【登山供塔影片】

長老:快點拿布吧，比丘在前面走，在家眾於後面跟著。今年我們不坐在涼席上，所以拿布來蒙住。我們好記錄，因為今年沒有風，所以我們必須用布來蓋住塔。我感到平靜和舒適，即使外面很熱，我的內心依然很平靜。

我信奉佛陀的功德，請求使我擁有勇氣、力量、智慧、福報。

我頂禮佛陀的功德，願我擁有權勢、財富、功德和威望。

我禮佛陀的功德，願我擁有力量、權利、福報以及功德。

我向佛法禮敬，祈求使我在生死輪迴中擁有智慧，能分辨功德和罪過，得到真正的好處。並且祈求能夠達到所有的佛法。

佛法如同明亮的光芒，像一顆流動的星星，使我的心靈充滿光明和智慧，能夠領悟到無上世間之法，達到四向四果一涅槃的境界。

我向佛陀、阿羅漢和比丘們頂禮，請求我能做出好的行為、善良的行為、正直的行為、公正的行為和符合真理的行為。我祈求我可以達到三個財富：人間財富、天上財富和涅槃財富，並且沒有痛苦剩餘，直到來世。願我成功，善哉！善哉！

長老: 不知不覺，每個人都以相同的速度前行，不要太快也不要太慢。每個人都有內在的專注力，所以我們就不會感到疲勞。如果沒有領導人帶著專注力前行，即使做幾次也無法堅持下去，做得越多就越疲勞。但專注力是可以保持的。今天山下沒有風，頂上有一點風。根據原則，那裡沒有風。即使熱得快要受不了，也必須回去。感到非常疲勞，但跟隨領導人的專注力存在於我們每個人的內心。專注力幫助我們，有些人不知道，沒有意識到疲勞。現在已經走到這裡了，就像是走在平地上，而不是向上爬。但如果沒有領導人帶領專注力，他們到了 100 階梯就會倒退。

長老: 這個建築物寬 10 米，高 16 米，但完成它的人數不超過 10 人。當時也沒有太多的設備，但是為什麼它能夠完成呢？毅力在哪裡，成功就在哪裡。開始用布蓋住塔。

拿起布，展開它，抓頭部之布給長老，拿尾部之布給後面的人，由右繞塔。

長老:不會感到疲勞是因為專注，大家從未專注過，而我卻經常這樣做。我在馬來西亞連續專注地誦經 48 天而不會感到疲勞。如果大

家能像我一樣專注地誦經，就不會感到那麼累。即使太陽很熱，大家也不會那麼容易感到疲勞。

長老: [願以此功德迴向給]父母、親人

願以此功德迴向給餓鬼、阿修羅

願以此功德迴向給諸天人

願以此功德迴向給一切有情眾生

身三語四意三

願以此功德[迴向給一切有情眾生]！【完】

## 初轉法輪的一些故事 度化五比丘、三迦葉、頻婆娑羅王、憍摩王后

### 一、初轉法輪，度化五比丘、三迦葉、頻婆娑羅王

佛陀開悟之前，他知道一切都是住於心。佛陀開悟的那天，他發現到「智眼」，所以佛陀自說：「當我還沒見到『智』時，我還是在生死輪迴；當見到『智』，就不再輪迴生死了，不會有『生』或住在『有』。」

智分兩個，一個是眼生，一個是智生；還有寂靜，還有覺悟。從眼生、智生、寂靜、就到了覺悟，還有涅槃。所以在轉法輪經裡，佛給五比丘開示的時候，就說眼生、智生、寂靜、覺悟、涅槃。智，是清淨智，跟一般的不同。

在佛陀時代，很多仙人都住在禪定，在禪定不會知道智眼，只知道過去、現在、未來，如果現神通，有宿命通可以知道過去。以前仙人修到無色界禪以為是涅槃，以為無色禪就證到阿羅漢了。

所以佛陀給迦葉三兄弟開示前，[老大]覺得我早就是阿羅漢了。所以佛陀就用很多方法來調伏、訓練他，把他的見解改正，他被降伏了。接著佛陀給他們開示燃燒經，因為那時仙人們都修火供，用一般的火燃燒物質，這是外在的火，但是[內在]煩惱的火：貪火會燃燒心，或瞋火會燃燒心，或癡火會燃燒心。煩惱火會燃燒那個心。仙人們從沒聽說過，他們只看到外面的火。

所以佛陀就開示：六根對六塵，[眼耳鼻舌身意]和[色聲香味觸]，內外燃燒著，他們聽到就清楚了。仙人們原有禪定，現在有了智慧，就把三把火滅了。

當時一開始，佛陀先讓他們遠離火供，這是外在的火，回來看到[內在]，就生起厭離心。

對眼根生起厭離心，然後對色塵也生起厭離心。

對耳根生起厭離心，然後對聲塵也生起厭離心。

對鼻根生起厭離心，然後對香塵也生起厭離心。

對舌根生起厭離心，然後對味塵也生起厭離心。

對身根生起厭離心，然後對觸塵也生起厭離心。

當對意根生起厭離心，就從外五塵的火進入到第六根，意根的火燃燒就把貪瞋癡的火滅了。三兄弟一聽法就一起滅掉煩惱，證得阿羅



漢。

迦葉三兄弟共三位，還有他們的眷屬有一千人，總共一千零三位，加上佛陀就有一千零四位阿羅漢。佛陀就像主席，度化好迦葉三兄弟等人，佛陀就帶他們進入摩揭陀國，去度化頻婆娑羅王。

因為悉達多太子剛出家的時候，頻婆娑羅王就請求說：如果你證到成佛了，要先回來摩揭陀國度化我。頻婆娑羅王曾這樣說過。

佛陀想到過去跟他有約定，要回來摩揭陀國度化頻婆娑羅王，就在摩揭陀國的一個花園那邊住。佛陀開示後很多人就開悟了。那時頻婆娑羅王就證到須陀桓果（初果）。另外一個叫摩訶力，他也是國王，在吠舍離的城市，他是頻婆娑羅王的朋友，也證到須陀桓果（初果）。須陀桓就是進入涅槃流。心入到了涅槃流，他就生起[智眼]，心有正信、不動搖，所以摩訶力就回到他的吠舍離城市，然後過一段時日，佛陀就去吠舍離度化他的人們。

所以佛陀開示，我們學習時第一要先知道[智眼]。知道了智眼還要知道意法，意法指揮心，知道生死煩惱都是在心，所以開悟是在心開悟。佛陀開悟時，就是在心看到了三實相，看到了 108 愛、1500 個煩惱，看到了[貪瞋癡火]，把這三把火滅掉，就證得大阿羅漢了。

當初佛陀開悟後，先回來度五比丘，第一位是憍陳如，他見到了[智眼]，他是第一位當佛的證人，知道佛陀的開悟是開悟什麼。後來憍陳如是佛教的僧寶，當佛陀的證人：「我看到同樣的法。」接下來其他的，一個一個開悟。從憍陳如是當頭，第二位跋波，第三位摩訶男，第四位跋提。阿說示或馬勝比丘是第五位。

那時有五個人開悟了，就像當佛陀的五個證人。一個一個開悟，先證初果，等到六天後，佛陀再開示無我相經時，五位都證阿羅漢了。他們像佛陀的證人一樣：「佛陀怎麼樣的開悟，我也是怎麼樣的開悟。」

然後佛陀允許他們剃頭出家。[關於剃頭髮]，佛陀[剛出家時]只剃頭一次，然後他的頭髮就不再長了，因為有佛的威力，佛力不可思議，不需再剃頭，只在出家時剃頭一次而已，不會再長，有佛的威力。

長老誦經，有一句「髮髻的威力」，只有佛陀不會再長，其他的比丘有時半夜要剃頭。佛陀顯現髮髻的威力，其他的就要剃頭。

## 二、修四念處、度化憍摩王后

**問：請問長老，在經行的時候，有時候觀察到心，有時候觀察到身體，但沒有刻意觀察心跟身的切換，這樣切換觀察對象，是好還是不好？**

長老答：在四念住裡面就可以，不管當下它是哪一個部份，身、受、心、法都可以，它就叫四念處，念在四個處所；身念處，受念處，心念處，還有法念處。念，如果安住在這四個部份、四個住所就可以，屬於在修四念處。摩訶迦旃延能把四念處解釋得非常詳細。摩訶迦旃延把佛陀的四念處講解得很細。[有比丘]聽到迦旃延開示給很多比丘聽，就起疑心說：「到底那個迦旃延講得對不對？」就請佛陀解答。佛陀就保證說：「他怎麼講，我也是怎麼講，是一樣的。」佛保證迦旃延所講的，跟佛陀的意思是完全一致的。

**問：請問長老四念處是否不同根器的人，適合不同的念處來開始練習，如何知道自己適合哪一種念處？**

答：每一個人不同。像摩訶目犍連是在法念處的五蓋開悟。一般的修行者，是在四個部份之一開悟，或在身念處裡四威儀之一開悟。只有阿難是在第五威儀開悟，他是在不行.不住.不坐.不臥時開悟，其他人開悟時，都在行住坐臥之一。佛陀是坐著開悟。有的人站著聽法開悟，有的人坐著聽法開悟，像佛陀給頻婆娑羅王開示時，國王和他的眷屬大都是坐著開悟，有的證得初果、二果、三果或四果。

開始修時，可先選擇幾個念處，然後看哪一個念處比較適合我。但是如果見到佛陀就很容易，佛陀會直接告訴我們要修哪個念處就可開悟了。

[舉例]佛陀度化憍摩王后（成比丘尼），用天女來度她。[佛陀變出二天女]來跟她比較，因為天女比她更美。[王后心想]：「這位沙門坐在這裡，出家人為什麼還有兩個天女在旁邊拿扇子？」因為佛陀知道她討厭污染、不淨、不美的東西，所以變出天女來度她。

之前，頻婆娑羅王[有一計畫想度化王后]，叫詩人作一首詩，由一個歌手唱出來讓王后聽到，讚嘆佛陀的[竹林精舍]很美。當她聽到竹林精舍很美時，就想去竹林精舍看風景。她想：「如果佛陀不在，我就到竹林精舍去看風景。」

當她聽說佛陀外出了，就跟頻婆娑羅王說：「我想去竹林精舍看看。如果佛陀在那邊我就立刻回皇宮，因為我不喜歡佛陀不讚賞美妙東西，只讚美不淨觀！」

當王后到了竹林精舍，佛陀[突然出現]，要用煩惱來引導煩惱，所以佛陀就變化出天女，長得比她更美。這是為了引導她，把她對美的執著放下。

[王后]想：「為什麼佛陀有兩個很美的天女來給他服務？」當她心專注在天女的美麗後，佛陀就顯現天女漸漸老化。王后的心就看到無常。

然後佛陀看到她知道了無常，就變天女更老，然後就看到了苦，再把天女變成了死亡，看到了骨架。見到無常，見到苦，當見到了無我，[王后]就見到了法。

因為她在過去世曾聽過很多佛陀的開示，知道佛法，只是沒有因緣證到阿羅漢。過去的佛曾給她開示，她也累積了智慧，但是她還沒有證阿羅漢。過去的佛曾給她授記說：「妳未來在釋迦牟尼佛時，就會開悟。妳有了戒定慧，有正定，未來妳會有正見，生起法眼見到法。」所以她累積她的波羅蜜、累積她的功德。未來有一尊佛叫釋迦牟尼佛時，她會開悟，然後作佛陀的右手[女大弟子]，智慧第一。過去佛給她授記了，她很歡喜、很法喜。

因為過去世的她，看到過去佛有左右的比丘尼大弟子，長得很美又很聰明，智慧又是第一，當她看到這位比丘尼當佛的右手大弟子智慧第一時，她就一樣發願：「我想未來當佛陀的右手大弟子，智慧第一。」

所以現在[釋迦佛]顯現禪相第三次[天女骨相]，她就開悟了。她就請求佛陀出家，佛陀說：「妳要先跟頻婆娑羅王說一聲，才來出家。」頻婆娑羅王聽了，心知：「我的計畫成功了，讓妳去見佛陀，讓妳開悟。」就允許她剃頭出家[成為憍摩比丘尼]。

如果頻婆娑羅王不是初果的話，他可能不允許她出家。因為證到初果，就有正信，正信是對佛法沒有什麼懷疑，心中有了正見，對聖者有正見。

所以她[憍摩]的願圓滿了。她要證初果，可是她後來就證到阿羅漢了。她是被[國王]騙去見佛陀的，結果她證得阿羅漢了，因為她的波羅蜜很高。佛陀就立憍摩比丘尼當佛陀右邊的[女]大弟子，智慧第一。所以她享受她的阿羅漢果。

[以上佛陀以觀身無常來度化王后]。【完】

## 讚念長老的教導 3

### 不同業處、不淨觀和圖片

#### 【不同業處】

[長老開示]：念經可以培養我們的正信，或去除我們的昏沉，讓我們的昏沉不生起。我們換姿勢也可以把昏沉滅除。

不管誰，一定會在某一個姿勢成就或開悟。一般都是在四種威儀：行、住、坐、臥中開悟。只有阿難是在第五威儀，就是不坐不臥，從坐到快要臥時，還沒有躺在床上就開悟了，非坐非臥。

要開悟都靠他累積來的波羅蜜，誰累積多少就證多少。每人開悟的所緣或業處有所不同，有不同的修行方法。

#### # 【不淨觀和圖片】

這圖表示另外一種的開悟、成就，是觀不淨，觀身不淨，觀身內身。有的觀外身，還有觀身內身。每一個有不同的姿勢，都不同。我們觀白骨，是觀業處。觀身時，白骨已經在身體裡面，是二十七種內身的一種。外身有五法，五法是髮、毛、爪、齒、皮。當新比丘出家的時候，佛陀先讓他觀外身的五法，比較容易觀到。觀外身的五法，如果觀得很清楚，也可以證到初果[須陀洹]，然後就離開僧團或住在阿蘭若，開始去觀內身，可以觀到很微細的現象，可以感悟到或覺知到，例如摩訶盤陀伽是在墳墓觀不淨，當火燒到皮膚燒焦了，他就證到初果。當觀到肉裡面，肉又燒焦了，就證到二果了，當燒到腸都爆出來時，他就證到了三果，當整個身體被燒焦，最後燒到心臟都沒了，[他就證到四果了]。這圖是身體裡面的心臟，把身體解剖出來，一看就知道是心臟，找不到真正的我。我執在哪裡？看到身體是部份的組合，像零件一樣組合起來。這個時代是三明時代，有智慧的人看到圖片也可以開悟的。有的聽聞後就靠想像，但是用眼睛一看到圖，很快就了解，很快就明白了。所以佛陀的時代，很多成就、開悟的人，都是從看[色身或屍體]來開悟的。有的時候去墳墓看屍體，觀屍體時就開悟了。在佛陀那個時代，有兩種墳墓，一種墳墓是把屍體燒掉，一種墳墓是把屍體丟在那邊沒有燒掉。有燒掉的墳場，是比較靠近村鄰，把屍體全部燒掉火化。但是另外一種墳墓是將屍體丟掉，不燒掉的。把屍體丟棄給野獸來吃屍體，像在西藏的地方，就把人的屍體砍碎，餵給那些鷲鳥或野獸來吃。許多鷲鳥會來吃，處理屍體的人把屍體砍一段一段

來餵這些鷲鳥。這是一種業處或一種修行方法，把身體解開、分開，依據自己的智慧，有累積的智慧觀看後就開悟了。

[例如]舍利弗跟目犍連還沒出家之前，他們兩人去看音樂會，在音樂會看到演戲表演，開始表演起來很熱鬧，後來慢慢看到這個戲像人生一樣，然後看到這戲騙人一樣，不是真實的，心就有了厭離。看到演戲都在假裝，在演戲裡面都是虛假。目犍連跟舍利弗兩人看到了演戲的虛假，就有厭離心。戲中有的演小到大，有的互相殘殺。他們兩人看後就商量說：我們去哪裡出家好？找哪一個師父？我不想回家了。聽說那時有一個刪闍耶 ( Sañjaya ) 的道場，他教得很好，所以舍利弗跟目犍連兩人就去當刪闍耶的弟子，當他們在刪闍耶處，把刪闍耶的智慧已經全部學會了，就想尋求更好更有智慧的人。目犍連跟舍利弗兩人互相商量說：我們要分開走不同的路，當你見到了明覺者，就要回來告訴另一人。誰先看到好的法，要回來告訴[另一人]。

舍利弗先見到了馬勝比丘，聽到馬勝比丘的簡略開示：「諸法因緣生，諸法因緣滅，我佛大沙門，常作如是說」，他聽了這句就開悟了，證得了初果。然後問馬勝比丘說：「您的師父是誰？」我的師父是佛陀，佛陀已經開悟在世間了，他是佛陀，他是世間的唯一世尊，沒有誰超過佛陀的。

舍利弗就回來告訴目犍連，我們一起去拜見佛陀。他也告訴他的師父刪闍耶一起去拜見佛陀。但是刪闍耶不想去見佛陀。他就講：「有智慧的人會去拜見佛陀。」然後刪闍耶問舍利弗說：「在世間上，愚痴的人跟智慧的人，誰比較多？」他說愚痴的人比智慧的人多，有智慧的人很少。他的師父刪闍耶就說：「你是有智慧的人，就跟著有智慧的人，我是沒有智慧的人，我要跟著愚痴的人在一起，因為我已經年紀大了，我也不想當誰的弟子了。」那時他的道場是很大的。我的道場已經很大了，怎麼會去歸依或當誰的弟子呢！

### 【長老以圖片作為業處】

這是用圖片來觀，也是一種業處。每一個圖片都要看到無常、苦、無我，有智慧的人會見到法。如果他的波羅蜜很高，他就可以看到涅槃。

這時是三明時代，所以有人修行後會見到法，然後證到阿羅漢。長老看到有的人尋找上師、尋找師父去修行，因為聽說哪個法門好，

他們就去學習，或者聽到哪一個師父好，就想去聽。所以讚念長老說：不用等他們來，我出去教導！以前長老只在老虎洞、只在國內教導，後來就到國外，去世界弘法，因為我一個人出來可見到很多人，比很多人來見我容易多了。出門時只帶一些隨從，不到五位就可以了。

我出來見到很多人，比較容易、比較方便，因為如果有很多人去寺院，怎麼接待，要很多的處理。像在清邁金塔寺那邊的隆波通 [1923 生]，年紀大了，沒有出去外面，[我就去拜訪他]。他比我大 [13] 歲。但是我鍛鍊身體，九年不臥都可以，只有坐、站、走，沒有臥下去躺著，曾有九年，到現在 83 歲了，身體還是像 30、40、50 那樣，不會有身體的問題，跟年輕人 30、40、50 的差不多。所以我自己出來比較方便。

像在 [內觀禪林] 這裡，每一位如果想去考佬寺，要費很多力，有的人就不去了，所以長老來這裡就比較方便，不會有什麼麻煩。

以前長老年輕的時候，教無常法、苦法或無我的法，雖然講這麼好的法，無常、苦、無我的法，但是很多人看到長老就說：「你這麼年輕為什麼要出家？為什麼不先娶妻生子，老了才來出家？」

那時很年輕，去 [善香寺指導禪修]，長老故意破壞皮膚、把它變黑，像火燒焦一樣，把皮膚的藥來擦皮膚，擦好後去曬太陽，像火燒那個皮膚，把皮膚 [破壞]，因為那時很多女眾喜歡長老的皮膚。如果老了可以不用做，自然就會有，但那時才二十九、三十歲，如果要等到六十、七十歲，就太慢了。那時把藥擦皮膚，擦後就去曬太陽，但是那皮膚又變回來，又重新再來。後來就放棄，沒有再做了，只等老化來處理了。後來有了圖片，就讓人去觀看、讓人去思維，很容易可知道法。這種圖片可以觀到不淨。在佛陀時代，佛陀就讓弟子們去觀不淨，就是去看屍體。佛陀時代要真正的去觀看那個屍體。

在佛陀時代，有位女的名叫 [師利瑪]，她長得最美，是那城市裡最美的女孩，但是有一天她死掉了。佛陀就告訴 [國王] 說，把她的屍體去拍賣一下，看看有誰要她的屍體？當拍賣時，人們都不要她的屍體，那時那個城市很多人就開悟了，拍賣到什麼價都沒有人要，免費送也沒有人要，很多人看到 [屍體] 就開悟了。之前有一比丘愛上這位師利瑪，他去托鉢時看到她的手，就愛上這個女生，七天七夜 [不睡覺] 心只想念著師利瑪，到了第七天，他托鉢來的飯已經爛

了，發霉了，那時佛陀通知他去看師利瑪的屍體，那位比丘很喜歡師利瑪的身體，當他看到師利瑪的[腐爛]屍體時，就開悟了。長老[出去教導，]不可能帶著屍體，教不淨觀時不能帶著屍體，所以只有用圖片讓人們去觀。【完】

## 讚念長老的教導 4

### 真正的供養、七覺支、放下想要

#### 一、【真正的供養】

佛陀開悟第七年的時候，他在忉利天結夏安居。他結夏完了就下來一個城市叫僧迦施。當佛陀下來時，整個城市有供花的、供香的，當人們把花、燈、香供佛，佛陀說：「我不需要那些物質的供養，真正的供養是修行的供養。」我們來修行，把心能夠清淨，這才是真正的供養佛陀。培養我們的正念、大正念，圓滿清淨的戒，把戒能夠守好，變成清淨，這是[第一]供養戒。第二是供養定，我們修定，把定修好，這是真正的供養。第三是供養智慧，我們真正開發智慧了，這才是真正的供養佛陀。所以，真正的供養是注重修行的供養。我們現在來學法，要知道真諦，要知道清淨的真諦，把我們的修行，供養給佛陀。佛陀是一種佛性、覺性，或另外叫 buddha-dhātu。buddha 就是佛，dhātu 就是界。所以誰見到法，就是見到佛。見到佛，也就是見到法，佛跟法是一樣的。所以真正見到佛，不是看到佛的肉身、佛的身體，只有心進到或見到佛性，才是真正的見到佛。

佛陀入滅到現在有兩千五百多年了，我們只有一個可以做供養，就是以修行來供養佛陀。依著戒，保持我們的身口意，這是供養戒。第二供養定：把心如如不動。心如如不動了，就可以第三是供養智慧，可以見到三實相：見到無常，[放下無常]，就像供養佛陀一樣。見到苦，然後離苦，這就是正在供養佛陀。見到了無我，這是真正的修行、供養。看到了煩惱的燃燒，就把煩惱熄滅。什麼時候我們在修行，什麼時候就是在供養，所以供養是心在供養。有的供花、供燈、供香，這是供養物質方面。另一方面是修行的真正供養。

#### 二、【七覺支】

問：有一次去大陸寺院拜拜回來，睡前不舒服，眉輪特別感覺悶悶的，這是什麼現象？

答：我們覺得自己悶悶的時候，如果我們執著那個悶悶，就會覺得更不舒服。當不執著的時候，苦會自然鬆出來。例如，比丘生病的時候，就依著七覺支來修。當修了七覺支後，病痛就會消除。第一是



念覺支，要明記不忘所緣[名法.色法]，第二是擇法覺支，不斷觀察那個生起來的法，有擇法、辨別。第三精進覺支，有了精進就生起[第四]喜覺支。有了喜就會遠離病痛，有了喜就會有[第五]輕安覺支，有身輕安、心輕安。有了身心輕安就會有[第六]定覺支，具有三摩地。然後到了第七捨覺支。只有清靜的智，就像佛智，心有了覺醒。

所以有了覺悟、覺醒。覺悟是覺的自性，就是覺性，保持自己的覺醒，還有踴躍，心就遠離了煩惱。

所以，就是不斷修行，或者常常在修行，或者四威儀的供養。我們現在坐著，就依著坐來修行供養佛陀。當我們在立禪，就依著站來修行供養佛陀。當我們經行，就依著經行來修行，供養佛陀，所以修行就可開發智慧。從開發智慧會有解脫，解脫了就圓滿。依著三寶，就見到了三寶相，所以我們來這裡是為了培養我們涅槃的緣[涅槃緣]，有了涅槃緣未來我們會見到涅槃。

有一位瓦卡里比丘，他看到佛陀的身像時非常喜悅，他讚嘆佛陀的一百零八功德。雖然他看到了佛像，佛跟他說：你看不到佛，你只看到我的外像而已，如果你要真正地看到我，你要看到佛的覺性，讓你的心解脫，不被有漏所蒙蔽。然後佛陀就離開跟瓦卡里比丘說：這一年的結夏安居我一個人去，我不帶你跟著去。

那個瓦卡里比丘很傷心，因為這一年看不到佛陀的身像了。然後他就離開到一個山。到了山崖他就想跳下去。

佛陀看到他的因緣可以開悟，就顯現神通，讓瓦卡里比丘看到佛陀的身像。

當他看到佛身，覺得佛陀沒有放棄他，就生起了喜，第一有小喜，消失就有[剎那喜、流喜、踴躍喜]，然後有第五遍滿喜。

跳下時有了遍滿喜，然後喜滅，他就在空中開悟了，他就下來頂禮佛陀。

當他見到了法，他就自說：「我見到佛陀了。不管走到哪裡，我真正的看到佛了，就在七覺支裡面，裡面也有喜覺支。」從那時候起，他沒有跟著佛陀了。

### 三、【放下想要】

問：請問長老，修持長老的禪法，夢中是否能夠知道自己在做夢？能自主停止做夢嗎？

答：有時候自己會想自己做夢，然後在夢裡面就想自己在做夢。有的人他作惡夢，然後他就醒起來。但是有的做好夢，想再入夢就不能繼續了，因為想要做好夢，有了「想要」，所以他不能了。例如阿難，快要第一結集了，他修行非常用功，因為時間快要到了，[大迦葉們]快要開始第一結集了。所以他「想要」用功修行，但是沒辦法開悟。於是[就歇一下]而心仍一直在觀，當他快要躺著，還沒躺平時，在非坐非臥之間，就開悟了。  
之前他想要證悟，因為有「想要」，就被蒙蔽了。當放下了，心智清淨了，就見到了佛智。

#### 四、【佛隨念】

**問：恐慌驚嚇在日常中常常發生，怎麼處理？**

答：在佛陀時代，有人恐慌或害怕的時候，佛陀告訴他：「你要憶念佛陀。」這就是佛隨念，當憶念佛陀的功德，有了隨佛念，這個恐慌害怕的心，就會除掉。有一句偈：「把行滅除了，就見到寂靜。」有寂靜、有快樂就保持，不只是在坐，在站也是一樣。坐也安靜，站也安靜，經行也安靜，回來坐也安靜，睡也是安靜。在四威儀中修行供養。供養佛陀，佛陀就是不斷的有覺悟。供養法，供養法就是看到法。供養僧，就是自己變成和聖僧一樣。所以，真正的供養是供養佛[覺]、供養法、供養僧，僧是把自己變成聖僧一樣。【完】

## 讚念長老的教導 5

### 捨梵住、證悟的個案、用小事引導、除世貪憂 老虎洞和觀音像

#### 一、【捨梵住】

**問：能否請長老略為講述如何依四梵住而向於涅槃？**

答：修到第四梵住，是捨梵住。從捨梵住然後再看到每個名色，捨就是放下，放下而精進，斷世俗諦然後看到勝義諦，勝義諦見到涅槃所緣或入涅槃流。從開始觀名色，到進入涅槃，但還不是證阿羅漢，還是在修行供養。涅槃可以分真正的斷除[十結]，證到[究竟涅槃]；另外一種叫做剎那涅槃，[初果]一下子斷了[三結]，有剎那涅槃，巴利文叫剎那涅槃。無明是黑暗，我們放下的一下子，像打雷有閃光一下子把黑暗消除了，可是當雷打完，又變成黑暗了[還有七結]，[初果]見到了涅槃流，看到像打雷閃光一樣，黑暗沒有了，但是打雷完黑暗又再來蒙蔽。黑暗消除，就像無明消除；光明生起，就像明生起。當俱足了明[四果]，無明就滅除掉。

#### 二、【證悟的個案】

證到開悟時，四威儀是不同的。不管是在哪一個姿勢都可以開悟，或者用不同的法也可以開悟。在四威儀，哪一個威儀都可以開悟，但是阿難是第五威儀開悟的。有的人是在坐著開悟，有的人是在經行開悟，有的在站著開悟。

##### 【個案 1】

有一位比丘，在結夏安居用功修行，可是不開悟。他覺得這個地方可能不是我開悟的地方，就離開這個地方，走在田中的路上，他覺得去到另外那個地方修行可能很好，那個地方是阿蘭若，很寧靜，可以很好地用功。然後他繼續走路，為了要達到阿蘭若，他走路的時候，就看到前面有「陽焰」在閃，可是他往前走去靠近陽焰的時候，就看不到陽焰了。他望遠一點又看到陽焰，往前走得靠近了，又看不到陽焰。所以他看到煩惱就像陽焰一樣，當用智去觀煩惱，煩惱就消失，就觀察到煩惱像陽焰一樣的，他就在田中證到阿羅漢了。他還沒有到達他的目的地——修行的阿蘭若，就在路上開悟了。本來他想到阿蘭若時才開始修行，可是在路上看到陽焰，就在路上開悟了。

## 【個案 2】

又有另外一個比丘，他像這個一樣，在結夏安居修行的時候沒有開悟，就想到要換另外一個比較好的地方來修行。當他走到樹下，就在樹下經行等待，因為太陽很大，要等待到下午沒有大太陽時，才走到另外一個地方。當他在樹下經行等大太陽的時候，有一片樹葉掉下來，那樹葉是枯的，枯的樹葉先掉下來。他看到那個枯的樹葉，就像眾生死亡一樣，他看到樹葉的結束就像人的往生一樣。然後他再來回經行，又有一片樹葉掉下來，那樹葉一邊青色，另外一邊黃色，他看到這葉就像成年人或中年人的死掉。然後再經行，一邊經行又有一個小樹葉掉下來，這是青色的，他以智慧觀察到這青的樹葉，就像有的人一生出來馬上死掉，像小孩一生出來就死掉了。他就覺得不要放逸，不要去到那邊才修行，應一直用功。他看到了樹葉，心就放下了，他是在樹下等待修行時，就先開悟了，本來想到另外一個地方[阿蘭若]，在那邊好好用功，可是在等待大太陽時，就在樹下開悟了。

如果想「我要開悟」，他還是有「我」：「我」想開悟。但是真正開悟，是自己發生、自己開悟的，只有看到生命、身心，沒有什麼主宰，沒有什麼「我」，就開悟了。所以成就的人，從我變成「無我」，從無我知道涅槃，身心輕安，不會有疑惑，不需再修行，變成無學了。「想要成就」，還有想要成就的煩惱，「我想要成阿羅漢」，還有想要的煩惱。心的成就在放下，所以成就者放下一切，智慧圓滿了，就放下一切了。

## 三、【用小事引導】

**問：面對青春期的叛逆孩子，如何引導他？**

答：因為要指揮或下令他去做很難，會變成叛逆，但是請求他，我們是用請求，求你去做，但是不是要很大的事去做，小小的先請求他去做，小小的。如果下令他：你要這樣做、那樣做，他就變成不聽話了。長老在老虎洞建寺院時，都是請求他們：你做這一點，你做那一點。做完就結束。這麼小小的事，得到什麼好處？不需要很多，只要你幫我一點點就夠了。每一位都一點點。但是有很多人，就可以把一個地方打掃乾淨。所以請求不同的人來一起做，就變成團結、和合。有弟子問長老說：你用什麼，他們可以一起來出坡、一起來打掃？長老沒有告訴他們說，我是請求每一位去做一點點

事，只是想到這個寺院，剛好這麼好運氣，譬如佛陀時代，有很多比丘沒有約就來集合，那時佛陀就開示了巴迪莫卡經。所以覺得老虎洞寺今天有好的瑞相，你們來集合，而且你們又發心，連懶惰的人也發心，就請求他們做一點點。但是他們剛好約在同樣的時間，就覺得不可思議。52:50

#### 四、【除世貪憂】

問：請問長老，經行時是一邊想外身、內身、身內身，一邊覺知身體的移動？還是想一下身，再覺知身體的移動？

答：要有正知、正念，當身體移動的時候有感覺，我們是用正念知道那個感覺。所以當走的時候知道移動，我們叫正知。當我們保持在移動的時候，會有兩個情況：一個是貪生起，一個是憂生起。當知道貪生起或憂生起時，就除世貪憂：當身體移動的時候，有貪生起，要覺知到貪；貪滅也知道貪滅。另外一個是身體移動的時候，有憂生起，要覺知到憂；憂滅也知道憂滅。

#### 五、【老虎洞】

老虎洞，曾有真的老虎，牠跟長老住大概兩年，因為那時候還沒有電。當電燈有了，牠就跑掉了，牠不住了。在白天的時候牠就進去森林，找不到牠，然後晚上的時候牠回來。有時候走過來走過去，住這裡兩年的時候沒有電燈老虎還在，因為從小沒有人想傷害牠，牠就一直在這個地方。現在只有假老虎，沒有真的了，真老虎已經跑掉了。

每次都見到兩隻，靠近長老的有兩隻，其他的可能有，但是牠不靠近，只有兩隻牠比較靠近人。

名稱叫老虎洞，其實這個名字，一百年前就叫了，這個地方叫老虎洞，不是長老來以後才取這個名字，以前就叫了。

#### 六、【觀音像】

下面有觀音殿，在建[觀音像]時，長老就想把美女集於一身，像高約七米，觀音的臉像中國人，跟中國人比較相應。觀音像做好後，有人來照相，想再去另外一個觀音殿就做不像了，然後量整個身體，把它量起來然後去造，可是造的時候又跟老虎洞寺的不一樣。有一個佛叫勝利佛，在泰國的東部最美的一佛像，但是有人就想模

仿去做，也做得不像。[長老]做觀音的臉，是用四個人來做，將觀音的眉毛、臉頰、鼻子、眼睛，一個人做一個，藝術方面是把泰國藝術、印度藝術、中國藝術加起來，做在一個臉上，就做好了，身材種種[也做好了]。當長老離開時，把觀音殿的門，做得比較大，就可以看到觀音了。

後來把兩個柱子放寬一點，從外就可以看得更清楚了。【完】

## 內觀實修圖片引導

# 我們修行要分三，第一.在最高眉輪處叫佛智 ( 識智 )，第二.意法 [喉輪處]，能指揮心。[第三]心是法的倉庫[心輪處]，有世間法的心，還有出世間法的心；過去世如果有見到佛陀、有聽到佛陀的法，都存在心的倉庫。為什麼我們沒有開悟呢？因為我們的智慧還沒有很強，我們的六根沒有很利、沒有很強。

[中道圖]

第一.眼根不會很利。這從鈍根和利根來分。第二耳根，當一聽到聲音的時候，我們的耳根不是利根，所以一聽到就迷在聲音或迷在俗諦、假名。第三鼻根也一樣，一觸到香味的時候，就迷或執著在香味了。第四舌根，一觸到食物味道時候，就迷在食物上。第五身根，一觸到冷暖或舒服的時候，就執著在感覺很舒服。第六根是意根，我們要培養意根，使它越來越增上、越來越有力。從意根來培養，就可以得到無上[出世]智，可以培養出無上[出世]智。心以前是世間智，當證到阿羅漢了，就轉成無上[出世]智，從世間智轉成無上[出世]智。

初果還剩下十六個煩惱【註解】，都在心。二果[斯陀含]剩下十四個煩惱，不還果[阿那含]剩下十二個煩惱，到了不還果就不會退[到欲界]。

【註解】斷除十結：

欲流果斷除身見、疑、戒禁取見三結；剩下七結[欲貪、瞋、色貪、無色貪、慢、掉舉和無明]。長老則將七結細分為十六種煩惱：[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]。

一來果斷除欲貪結、瞋結，還有十四種煩惱需要斷除 ( 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 )。

不還果聖者斷除欲貪隨眠、瞋隨眠，還有十二種煩惱需要斷除 ( 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 )。

阿羅漢斷除了最後剩下的十二種煩惱。

初果還有生死，只是不超過七次的輪迴。凡夫則不能數清還有多少次生死輪迴。如果有邪見，就不能被授記什麼時候才能解脫；如果有正見，則可以授記什麼時候可以解脫。我們來學習，就是學習世間法和出世間法兩個部份，從世間智轉成出世間智。出世間智就是一種佛智，因為佛的意思就是覺悟或覺醒。如果還沒有開悟，只是一種認知或一種知識而已，當進到了聖人的境界，就會有覺悟、覺醒，還有踴躍[喜悅]。佛陀的「佛」，有三個意思，一個是覺悟，一個是醒覺，第三是踴躍，有三種意思，當[達成了]，就不再輪迴了。我們來學習，先知道佛法的理，然後修行就不會迷路。如果心走在中道，就走在正確的路了。在中道，煩惱不會造作，凡夫只是暫時一段時間可以保持而已。如果是聖者則可以保持，所以從初果、二果、三果，越來越超越煩惱。有的人正在超越或在遠離，但是還沒有解脫，到了阿羅漢就解脫了，從遠離到了解脫。我們來修心，要有次第的修。

[正命圖]：八正道中的正命

八正道裡面，一.正見，正見就見到三實相[無常.苦.無我]。二.正思惟：有無欲的思維、無恚的思維、無瞋害的思維。欲有五種：色.聲.香.味.觸。正命是不犯殺盜淫，職業清淨，不傷害他人。這圖片可以從世俗或假名進入到勝義或第一義，就會看到這個生命、這個色身，依靠食物活下去而已。所以有的新比丘出家時，佛陀給他五個法先學習：去觀外身的髮毛爪齒皮，因為新比丘要有業處來修行，佛陀就給他觀外身五法：髮毛爪齒皮，不斷意念，不斷思維，把髮毛爪齒皮解剖，就可以看到法，然後再觀內身，內身有肉、筋、血、種種的五臟六腑，就會生起厭離智。

[外身無常圖]

這個是外身，觀察到外身的[無常]。這外身是兩個中年和老年比較。

[外身無常圖]

這圖是從外身觀到內身。初學者或初果的所學是先破薩迦耶見。破是捨的意思，薩迦耶是身的意思。從外觀到內。薩迦耶見就是身見、我見。要見到諸行無常，諸行苦，諸法無我。

[內身苦圖]

這是內身，觀到外身無常，內身是苦。



觀到內身，就會生起了一個智叫厭離智。厭離，是有厭離的心；智，是看到對這個色身有厭離，接著就入到無我。

#### [身內身無我圖]

從無常，放下無常；從苦，放下苦，到無我。從無我，就放下無我，沒有真正的我，沒有真正的主宰，只是四大因緣所組成、合和而已。在最究竟的內裡的中心，也沒有什麼。如果很清楚地看到這種，就叫有了法眼。斷了我見，可以證到聖者，

#### [內無我空圖]

從無我觀到空、空性，在無我裡面也沒有什麼實質，就叫空性，每一個人生出來，見不到什麼實質。體證無我，就會斷除疑惑—對三寶的疑惑。當他斷了疑惑，就可以把生死輪迴也跟著斷，因為看到了實相，就會看到現在是如此，未來還是如此，只是依他而生出來，然後再住，從住再改變，變成滅。總結起來，只看到生和滅，但是阿羅漢看到像墳墓一樣，他[第一]看到這世間像墳墓，第二看到這世間像屍體：死掉了，屍體就變爛、化膿、膨脹起來，然後就爛掉，第三看到像火在燃燒這世界，不管過去、現在、未來，一直在燃燒。我們住在現在、當下，都住在無常，因為它一直在改變，沒有什麼保證的我，看到色身沒有一個部份是我，因為它一直在改變，看到它在改變就會看到苦。苦有身苦、心苦，第三是五取蘊苦，執著這個五蘊是我，有這三種苦。見到苦，就會見到涅槃，因為涅槃是滅苦。連到梵天，他們還有苦，但是聖賢的路，是離苦的路、滅苦的路。

#### [外無我空圖]

剛才是身體或者內身的無我，這個是外在的無我，也是一樣的，外也是無我、外空，剛才是內空，這個是外空。

看到內身的無我，再看到外身的無我，外身就像幻化一樣，幻化沒有什麼真實，所以叫幻化。maya 就是幻化，這種幻化不是真實，但是會讓我們迷、喜歡，因為有顯現美的、可愛的景象出來，但是有智慧的人，看到幻化，可以從魔觀成聖，所以就叫聖無常、聖苦或者聖無我，見到這三種，生死輪迴就會減少，因為看到了這一世的生死輪迴，到未來也是一樣的生死。

我們現在的生死，跟過去是一樣的，過去有生死，然後到了現在，從現在又到未來，未來也還是一樣有生死。看到三世都是同樣的生死，是唯一無二的。

### [菩薩智眼圖]

這是菩薩的智眼，見到心的力量，見到內法，有聖者從初果到阿羅漢。

見到了法，就會看到心的顯現，能觀、所觀中顯現的三實相（無常、苦、無我）。「智」會審視、判斷過去現在未來，都是如此，看到過去也一樣，現在也一樣，未來也是一樣，所以智會判斷，然後就斷[輪迴]。

### [輪迴圖]

這是凡夫，凡夫就是在這裡輪迴，沒有什麼。由於邪見，凡夫一直在輪迴，如果觀進去只是不同的眾生在輪迴著。

如果我們想住在這世間或三十一界，最後我們只是得到失望而已，因為初果的生命，找不到真正的我在哪裡，但是如果是[欲界天]的壽命，當他福報受完了，就再輪迴；如果是梵天，他依著禪定，當禪定沒有了，他就再輪迴，若生到四惡道，他就受到惡道的苦。

### [三頭蛇圖 1]

三頭蛇表示貪瞋癡或三愛（欲愛、有愛、無有愛），所以每一次出生，只有這樣而已，被毒蛇殺掉後，再來生，就會燒到老，殺到死。）三魔女的愛，都會讓我們投生，生了就會有失望，只有涅槃是滅苦。三世都是同樣的，[欲界天]、梵天也是一樣的，都是生、住、滅，不管生到哪一道都是一樣的。

### [三頭蛇圖 2]

觀整個圖片，身體都分解散開後，就可以把薩迦耶見[身見]破除。看到身體的無常，身體的苦，身體的無我，對任一個身體都不執著。

### [臨終圖]

當死了，就再來投生。中間往上，有的進入涅槃；其他的以眼睛代表很多不同的界、不同的地，將再生到不同的地方。

世間的人到了命終都是一樣的，都面臨同樣的死亡，當他生命結束了，就會再生到不同的六道去。但是初果的範圍，他只再七次輪迴。阿那含（不還果、三果）死後就生到第四禪天，在五淨居天那邊[入涅槃]。

### [向上圖]

當我們看到或清楚了，有正見了，我們要把心向上邁向涅槃，先把不善法或黑法切斷，先斷黑法[黑蛇]，再斷善法[白蛇]。不善法和善

法兩個，都不能超過三實相（無常.苦.無我），都在無常.苦.無我裡面。涅槃則是超越了三實相。

#### [菩薩四梵住圖 1]

這是在四梵住裡，菩薩有智眼看到生老病死，但還有魔在潛意識裡，要把魔滅除[才能成佛]。不管是生在人、欲天、梵天，仍逃不過魔的手掌。

#### [菩薩四梵住圖 2]

這[四手掌]表示四梵住，代表慈悲喜捨。菩薩安住在慈悲喜捨。如果誰有修四梵住[慈.悲.喜.捨]，他的未來是善趣，生到人或天人兩個善趣。有了捨梵住，他可以依著四梵住，邁向涅槃。

#### [三界圖]

這是三十一界圖，在世間有生老病死，生老病死，生老病死。第一界是人的界，六種天界，四種惡道：地獄，餓鬼，阿修羅，畜生，這四界是惡趣或者四惡道。這個是天：六種欲天，還有上面的梵天。聖者看到，不管是生在哪一界，都是有生有死，所以聖者會尋找不生不死的路，就會尋找到中道，中道就會邁向涅槃。梵天也死，欲天也死，人也死，下面是閻羅王的嘴巴，所以多少次的生，就是多少次的死。

三十一界都是輪迴而已。有什麼好處呢？只有來投生，然後住，接著就滅。而菩薩投生，是為了要不生不死，他生是為了累積他的智慧，到未來不要再生、再死。菩薩是累積智慧，尋找智慧，凡夫則是累積貪瞋痴，尋找貪瞋痴。

#### [兩邊圖]

總結起來，有兩邊，一邊是善，從善就到了不善不惡；另外一邊是不善或惡。只有進入到聖者的境界，才是真正的離苦。

#### [聖者超越苦圖]

這圖是聖者坐著超越苦，不被三把火燃燒，後面的山就像他的承擔、他的重責，不被這些壓住，不被這山壓住。[頭上光圈]是七覺支，具有覺悟，他有念覺支，知道行如何造作，一直有正念，從念覺支進入到擇法覺支，就可以擇法，分別善惡，就有了精進覺支。有精進覺支不斷地放下，就有了喜覺支，喜是很踴躍的，有了喜覺支就會有輕安覺支，有輕安覺支就會有定覺支，有定覺支就會有捨覺支，能平等捨，一切都放下，進入到出世間的第一義或勝義。就到此。【完】

## 中道與八聖道

### 一、中道

[當年長老]開始修行時，比較注重身體，對身體比較嚴謹，不是對心很嚴謹。到了第八年，開始不對身體很嚴謹，而是在心，修行是在心裡，就對心比較嚴謹，因為知道八聖道，心走在中道。最初覺得中道是不要修太嚴，要修一點就在中間，不要很勇猛，不要很緊很鬆，這是對身體，但是沒有做到心在緊鬆之間。心走在中道是不執著善與惡。當真正使心在中道時，那個中不是中在四威儀或在身體，中是中在智慧，中在八聖道。【七輪圖】心在中道，就有清淨的「智」，清淨智或叫[識智]，跟[心]有分別。以前都專注在心裡面，當有了分別的時候，就會觀察到心中有「愛」、有「取」。智是清淨的，很明覺、清明，再來觀[心]，心是如何呢？就去找心，所以觀到[心]，就明白了心。又有一個是[意]，mano 就是意，諸法以意為首，以意先導。所以意是法的主導、法的首領。心識有三種：一是[識智]或叫智眼，它是清淨的。從[識智]下來是[意法]（再下是[心]），就想到如何把它譬喻分明、清楚。[心]，如果給它譬喻，心就像大象。大象一直想吃，[意]則像馴象師，他會訓練象，拿著鉤訓練象，不讓牠去做什麼，就用鉤來訓練。智眼是清淨的法。意法方面，我們一開始是從正念培養，有了正念，就培養有大正念，就會有「名色分別」，它有分開、有了分別，[意法]就可以來觀心。如果要知道問題的答案，就可以在心尋找答案。如果有人來問，就直接用意或智，去觀那個心，尋找答案，把答案找出來，一答完，就從心輪回到意法。需要什麼就直接從心去尋找。平常都保持安住在眼智（識智），如果要問，就移到意法，意法就去心尋找答案。以前有修過很長一段時間的禪定，三摩地[禪定]要住於禪定輪，如果要顯現神通，要想知道什麼，就依著禪定的基礎，有了神通，心也會直接立刻就回答了。有人來問法的時候，[長老]直接就聽，然後在心尋找答案，心會馬上回答。有了「心解脫」，智是能觀，只觀它的所緣。心以前無始輪迴，都是在心，因為心依十二緣起，所以生老病死、生死輪迴都存在心裡，心像倉庫一樣，若來問法，就可以從心裡去找答案。那時沒有任何的懷疑了，不會再懷疑修行。比較不注重四威儀[行.住.坐.臥]了，因為注重在心，所以只有兩個而已：

智和心，智來觀心。就很清楚心像倉庫一樣，它紀錄過去的法，所以心有世間法，也有出世間法。像過去世，我們若有見到佛陀、見到智者，就會存在我們的心裡面。

## 二、八正道

問：請問長老，內心出現煩惱時，用正念、覺性看著它，為什麼還不消失？

答：因為沒有「智」（識智），沒有以「意法」去真正看到煩惱，怎麼看但是又不能把它消除，所以要真正看到或者觀到它，非常用功地觀；消除煩惱，要八正道[即中道]才能消除。【中道圖】在[中道]的一邊是[欲愛、有愛]，另外一邊是[無有愛]、還有忿，走在中道就沒有三愛。八正道的正見：見到了三實相[無常.苦.無我]，看到煩惱生起滅去，它是無常相、看到煩惱它是苦，所以有正思維。正語[含不妄語]是在心裡說：它是無我。看到無常放下無常，看到無我放下無我。放下後，心才在中道，就有了正業，正業是不殺.不盜.不淫，然後有正命。正命是沒有做不正當的殺.盜.淫，不管是在身體裡或外都只有生滅，要維持生命就有了正命，對身體有正確的活命。接著就有正精進，正精進後有正念，正念最後有正定，心要一直保持在中道，不執著善惡，就可以見到涅槃。巴利文[馬基馬.巴地巴達]：[馬基馬]就是中，[巴地巴達]就是道或行。我們要知道[馬基馬]的中，不是在身體的威儀上或偏向修在身體部分上，而是修在心上。有一位比丘非常用功，名叫蘇那，他經行到他的腳都破掉流血了，他經行不了就用爬的，爬到他的手又破掉流血了。腳手都出血了。[佛陀告訴他]：有兩邊的極端，一是欲樂行，一是折磨自己的苦行。我們不折磨自己，但是要走在中道，把心訓練讓它走在中道。然後蘇那比丘就證到阿羅漢了，知道不是修行在身體上，而是修行在心上，不是把四威儀[行住坐臥]調得剛好。阿難尊者也是一樣，也是心在中道時證果。所以要保持心在中道，中道不是我們的姿勢調得剛好，而是在心的平等、剛好。心在中道，就會清楚、明白。所以中就在[智眼]（識智），就在[意（法）]，但不在心口[心輪]，因為心中有煩惱、有善惡，有貪瞋痴就不會在中道，都在旁邊。我們舉譬喻：像開車一樣，開在路中，就可以開到目的地，因為我們一直開在路中，如果我們停在路邊，我們就不能到達目的地。中道旁邊有兩邊：一個是好、一個是不好，或者有善、有惡。譬喻就像

開車，車開在中間，[超越了]善惡，不執著善、不執著惡，就可以達到涅槃。這個要訓練心，看破身體，可以達到涅槃。心要看破，就入涅槃。要一層一層地看破，到了骨頭，又看破骨頭裡面也沒有什麼[實質]，或在身體的中心也沒有什麼，就看到空，因為它沒有什麼[實質]。而後是觀外，以中道觀外，觀內也是中，觀外也是中。心在中道時，智慧像刀在砍木頭一樣，心就在中道。所以是心走在中道，不是威儀或者姿勢[行住坐臥]。當心走在中道，其它就跟著中道了，例如，我們用針縫衣服，如果我們用針來縫，針一縫進去，線就跟著針一起縫，它是在針的後面跟著。所以針一縫衣服，線就跟著針一起，針的尖就像智慧一樣，很尖銳的，它可以刺破一切的煩惱。【完】

## 慈心咒、佛陀降魔

### 一、【慈心咒】

問：請長老開示，慈心咒一定要唸出聲音嗎？默唸可不可以？

答：可以憶念在心，從心發出來。不是只是口唸而心中沒有慈心。最重要是真正憶念，從心散播慈心出來。心中憶念慈愛，將心的慈愛散播出來。譬如瞋恨一個人，那個瞋恨心就從心裡發出來，把不喜歡的心或生氣發出來。慈愛的道理也一樣，憶念著眾生把慈愛的心散播出來。當憶念的時候，慈心咒中的「歐耶」是所有女生的聲音，「歐阿」是所有男生的聲音，「梅達布斗」包含所有的眾生。憶念這境（眾生），可以激發我們慈愛的心。除了人以外，還有其他的眾生也是。像長老以前，有人想傷害長老，雖然他人的心有瞋恨，可是長老都用慈心來對待他。

持誦時，如果出聲音，自己一個人可以發出聲音。如果有很多人，也可以用金剛唸，小聲音默唸，這種叫金剛唸，但是最重要的是，慈愛的心不是在咒而是在心，從心發出慈愛，這是比較重要的。

6:14

### 二、【佛陀降魔】

問：長老的加持物（項鍊佛牌），一面是長老的像，另一面在九吉祥下是一位女神像，這女神的象徵意義為何？請開示。

#### 【女地神圖】

答：那個女地神是象徵「降魔」的意思。當佛陀在菩提樹下要開悟前跟魔王在打仗，就像善跟惡在對打。佛陀累世所累積的功德（以水象徵）都給女地神收集起來，所以當佛在開悟前跟魔一直在鬥時，女地神就出來[當證人]。以前佛陀所做的功德[波羅蜜]，就像累積在她髮髻裡的水一樣多（像現在泰人做功德時就把代表功德的水倒在樹根地面）。當佛陀真正要降魔的時候，把以前所有累積的功德，從女地神髮髻裡積起的水流出來降伏魔軍。

在這裡，大家心裡也有魔：有煩惱魔、五蘊魔、大行魔、死魔、還有天子魔。我們有這些魔，每一位都有這些魔。我們要降伏的第一魔是五蘊魔：色、受、想、行、識，這五蘊是魔，要降伏它。第二是煩惱魔，煩惱魔也是在心裡。然後有大行魔，大是增

上，行是造作，māra 就是魔羅。所以佛陀要跟心中的魔打仗。開始時，佛陀坐在菩提樹下，結「三摩地手印」：右手放在左手的上面，右腳放在左腳的上面，結了三摩地手印；然後開始出現五蘊魔、煩惱魔，要他放棄三摩地手印，因為五蘊魔在干擾他，煩惱魔在干擾他。那時本來是結三摩地手印，佛陀就將右手打開，然後放在右邊的膝蓋。當右手放棄結三摩地手印而拿開，快打不過魔時，就把手放在右邊的膝蓋，然後撐著，這個結印就是勝魔的手印：右邊的手放在膝蓋，左邊的手還是放在肚臍，這就是降魔手印。這個威儀、這個姿勢[手印]讓魔嚇到了。當魔嚇到了，佛陀又有忍辱波羅蜜一直撐著，跟魔打仗；另外有決意[發願]波羅蜜，佛陀上坐時發的生死大願是：「如果我不成佛的話，即使我的身體、我的血、我的肉變成腐爛、乾掉，我也不離此座。」然後有不同的感受，觸的受蘊很多很強烈，魔王顯現於五蘊[色.受.想.行.識]上，佛就降伏了這五蘊魔王。不止是魔王，還有魔軍一起來，那些魔王跟魔軍來數很多，佛陀就用以前累積過的三十波羅蜜來降魔。魔王喊著說：「悉達多太子只有一位而已，我們是整個軍隊。」當女地神聽到魔王說：「你只是一位悉達多太子而已，我們是整個魔軍。」女地神聽到了，她就顯現。佛陀說：「女地神在哪裡？對我以前所做的波羅蜜作證。」因為佛陀的十波羅蜜[分三]圓滿，所以女地神作為佛陀的證人，就顯現出來。她是以前佛陀累積波羅蜜的證人。每次佛陀所做的迴向的功德像水一樣，累積在她的髮髻裡。所以佛陀依著波羅蜜來降伏魔軍。因為佛陀用了願波羅蜜，就上了金剛座，依著金剛座來降伏魔王，雖然魔王看到可是進不來，依著金剛座就降伏了魔王。因為佛陀所累積的波羅蜜，比魔王還大，可以用波羅蜜來降伏魔王。魔王有他的武器，佛陀就用像水的功德把他淹蓋了，佛陀是用法器，魔王是用武器，所以佛陀依著法器來降伏魔王的武器。

### 【三魔女圖】

魔王被降伏了，就在路上，出現三個魔女。三個魔女象徵著三愛[欲愛.有愛.無有愛]，名為貪愛、染著、嫌惡。魔女看到魔王被降伏，就嚇到：「為什麼魔王身邊的武器都不在了？第一是鐵輪，那個鐵輪現在在哪裡了？」鐵輪可以讓人迷惑，迷惑在家庭、兒子、妻子。魔王有一千五百個手，代表一千五百個煩惱；有一百零八個眼睛，代表一百零八個愛，魔王的眼睛看到整個世間、整個世界。他的一百零八個眼睛、一千五百個手，都比不上佛陀。第二個魔王的



武器是火的雨，下雨就變成火，它代表著五欲，觸到身體就會燃燒，人就想追求這些五欲，魔王有這種火雨。[現在]一千五百個手沒有拿著武器，就不能跟佛打仗了，然後一百零八個眼睛又看不到佛，所以佛陀就勝了魔王。魔王的武器是火的雨，當悉達多太子[降魔]時，就轉火雨成了花，那個火雨一觸到身就轉成了花，好像散花一樣，所以魔王的武器不能跟佛陀打仗，佛陀用智慧的法器來降魔，悉達多太子沒有拿什麼武器，只有三十個波羅蜜。

然後三魔女就說：「不用怕，我們去跟悉達多太子打，因為悉達多太子從哪裡生出來？是從欲生出來，父母生起了欲他才生出來。在父母的欲裡他是染污的，所以悉達多太子是從染污生出來，從父母的欲愛才讓悉達多太子生出，而且他又有妻子，還有兒子羅睺羅。他有妻子又有兒子，他斷不了與他的兒子或他的妻子的關係。」所以三魔女覺得可以打勝悉達多太子。魔王說：「不用去了」，但是她們不聽，因為「連到梵天，他住在色界、無色界，我也可以讓牠來投生，讓牠來輪迴！」那三魔女這樣講：「連到那些六欲天，雖然有特殊福報，我也可以讓牠再來輪迴、再來投生。」她們[三魔女]就到佛前，顯現去吸引他，想讓牠不能超越輪迴，然後她們用了很多招式。但是佛陀因為成佛了，正享受他的最上的樂，當見到了三魔女[貪愛、染著、嫌惡]，就說：「以前看到了貪愛，讓我迷在生死輪迴，現在我看到妳，貪愛轉成一個聖諦了。同樣，染著也轉成一個聖諦了。我以前看過嫌惡，現在也轉成一個聖諦了。看到這三種，也厭離了這三種。」

然後佛陀就說：「妳們不用再浪費時間了，不能讓我再輪迴了，因為我已證得正等正覺了。」三魔女沒辦法去鬧或讓佛陀再輪迴了。然後魔女們的身像逐漸消失、變老，就慢慢消失了。

[以上佛陀降伏了魔王、魔軍與魔女]【完】

## 內觀圖片解說[複習]

### 智眼（識智）和意法 [七輪圖]

如果今生想得到涅槃，要保持心在「智眼」（識智）。如果只想做個好人，只要保持在「意法」。如果只在「心」，則善惡好壞都會做。

眾生被指揮或被控制有四種情況：第一是煩惱指揮心或控制心。第二是毒品控制身體，當他吸食毒品上癮了就無法放下。第三是善報惡報指揮人的行為造作。第四是「漏盡智」可以控制煩惱，有了漏盡智就滅除了煩惱。煩惱它控制心，只有漏盡智可以控制煩惱，所以要修毗婆舍那在「意法」或「智眼」。心若往下[禪定.世間.海底輪]，都往世間。所以七輪裡最有意義的，就在眉輪和喉輪。

我們學到如何修行可以達到涅槃，如何修行可以達到天人福報，或者沒有修行就墮落到惡趣[惡道]。要知道修行所依的地方，分別清楚七輪上的觸點，然後看到[心輪上]生起善惡，有生天、下惡趣。為什麼要重複的講？因為讓我們的聞法真正地錄下，儲存在我們的有分[像第八識]，要把它灌入，在未來世可以再發芽出來；即使今生不開悟，下一世從小就有了種子。

### [正命圖]

這是八正道裡的正命，也可以觀身體的不淨，具有「界」：有了「四大」，依著食物養身體，它是聖者的法或阿羅漢的法。阿羅漢看世間有三種情況：第一是看到世間像一個墳墓，每個人出生出來就在墳墓。第二種是整個世間像一個屍體，屍體死了爛了，慢慢膨脹，然後就慢慢爛掉。第三種是看到世間像火在焚燒，當出生成嬰兒小孩就被火燒變成少年、青年；青年被世間的火焚燒變成中年、變成老年；老人被世間的火焚燒就變成死人。但是凡夫進去森林，看到每一棵樹木都覺得很好、覺得很美，因為[具有邪見，他一直迷惑]在這個世間。

### [外身無常圖]

生為人，就看到人的外身[無常]，但是我們修毗婆舍那，要從外身觀透到身內身裡面。一般世間的觀察，只是觀到髮毛爪齒皮的外貌而已，就只觀察外貌或者外身。

### [內身苦圖]

當他[行者]越來越有智慧，他可以看破外表，觀破到裡面。智愈增

上，觀察愈清楚，一觀可以馬上觀察到裡面了[內身苦]，這叫見到業處。一般的人想要觀察到裡面，是無法看見；我們應用圖片來引導，我們利用圖片來反觀自己。可以說這是初果(須陀洹)的法，可以破除薩迦耶見或者我見，就斷了疑惑，看到身體只是一種四大和合而已，然後斷了戒禁取。

[身內身無我圖]

然後從內身觀到「身內身無我」，這也是初果(須陀洹)的法。因為他看到色身只是四大因緣的和合組成而已。

[內無我空圖]

然後再進入到二果(斯陀含)，再到三果(阿那含)。「觀察到身體的無我、空性」。

[外無我空圖]

剛才觀察到身體的無常、苦、無我、空性。現在這個是外在的無常、苦、無我、空性，行者可以觀到外空，剛才是內空，這圖片代表外空，可以證到阿羅漢道、阿羅漢果。

[菩薩智眼圖]

這圖是菩薩的法。當他證到菩薩的法，可以繼續成佛或[於受記前]證阿羅漢，或者也可以證慧解脫。這是「智眼」，或者佛陀在開悟時所證到，以前只知道「心」。這是菩薩的圖，有菩薩的力量，然後就有了喜悅[黃色光圈]，喜悅可以散發整個世界，菩薩可以看到人身四大的組合，不會分男分女，沒有男女，他就觀察到，每一分一秒。

[三界圖]

這是觀察到三十一界眾生，第一是人，六種[欲天]，二十種梵天，四種惡道:地獄、餓鬼、阿修羅、畜生，這是四種惡道。所以開悟的人隨時都可以看到眾生的生：眾生是不能逃避生。死的時候，所有的眾生也不能逃避死亡，行者就不放逸，見到了四惡道就把四惡道的門，把它關閉，然後把欲天的門、把梵天的門打開。就有三趣：gati 就是趣，有人趣、天趣、涅槃趣。我們看圖，可以對心比較有深刻的影響，不只是聞法，還有看到。一般的開示都是用耳朵來聽，但是另外一個是用圖片，對我們的心更有想像力。這個圖片是包含了三十一界，看到生老病死、生老病死。

[臨終往生圖]

這是往生圖。往生了，就隨著他的業報去投生。中間往上，代表生

到天或者生到涅槃。如果他生到天，就會看到他以前累積過的福報，變成了天宮，但是如果他的業處是修行，就可以看到[業處的所緣，阿羅漢則入涅槃所緣]。

#### [三頭蛇圖]

這三個頭是貪、瞋、癡，或者是三愛，一是貪到死，一是瞋恨到死，一是愚癡到死。

#### [行者向上圖]

當行者知道要邁向修行，就勇猛精進地修行，在修行中就有善、惡兩種，或者像黑蛇和白蛇，就把黑蛇先斷，依著智慧來累積他的善業[白蛇]，然後就慢慢把貪、瞋、癡的火減少，把它滅除，然後三把火就滅了。

#### [三魔女圖]

三魔女是三愛的象徵，代表還要再修，如果不是佛的話，是阿那含[不還果還要再修]。當悉達多太子坐在菩提樹下的時候，一開始是魔王來，但是他被佛陀降伏了，後來就派他的三個女兒（魔女）來，因為他看到眾生為什麼輪迴？因為依著三愛而輪迴，所以他就覺得這個悉達多太子逃不過三愛的手，如果顯現三魔女的力量，可能悉達多太子會生起一些歡喜，就想再輪迴，不能解脫。因此就顯現三魔女[三愛]，想讓悉達多太子不能達到涅槃，或者只有獨自解脫成獨覺，一開悟馬上就入滅了，只有一個人開悟，沒有來度眾生。佛陀就說：「不要在這裡鬧了，因為我已經超越了。」但是其他世間的人還沒有超越。所以佛陀不迷在三愛。行者修到了阿那含[不還果]，當他往生就會生到第四禪天中的五淨居天。

#### [三頭蛇圖]

這圖是三頭蛇，有三個眼睛，它代表貪瞋癡的眼睛，三頭蛇還有一個身體，為了讓眾生一直輪迴、輪轉，但是聖者可以超越它。

#### [菩薩四梵住圖]

這是智者可以證到四梵住的法，可是魔還是在他的潛意識裡。雖然魔很兇惡，可是像提婆達多[右下圖]，到最後還是修成獨覺[辟支佛]。佛陀有給提婆達多受記：「他未來要成辟支佛。」辟支佛的證悟是跟佛一樣，可是沒有培養大悲心，所以只是當獨覺，沒有圓滿的大悲。另外一邊是菩薩[左下圖]，是佛陀的種子，從菩薩可以成佛。

有五種魔：第一是五蘊魔。第二是煩惱魔。第三是大行魔。第

四是天子魔。最後是死魔：讓行者死掉，沒有繼續修他的波羅蜜，或者自殺。有一批比丘自殺，以為自殺後就解脫了。那時有一批比丘自殺後以為開悟了，佛陀就來制戒說：「比丘不能自殺，做的話就犯了根本戒。」所以還沒有證阿羅漢前，心要安住在四梵住[慈悲喜捨]，從四梵住達到四道、四果、涅槃，這是聖者的法。

#### [初果圖]

這圖象徵初果的法，他破了薩迦耶見，可是煩惱還沒滅除[還有欲貪等]，雖是初果，雖是初果，可以有家庭，還有七次以內的生死輪迴。

#### [兩邊圖]

這圖的左右分正見、邪見，坐在中間是菩薩。凡夫的生命像個種子，所以叫凡夫的種子，可是菩薩培養出慈、悲、喜、捨。這圖的右邊還是有邪見。

#### [聖者超越苦圖]

這圖是聖者坐著超越苦，不被貪瞋痴三火燃燒，後面的山就像他的承擔、他的重責，不被這些壓住，不被這山壓住。[頭上光圈]是七覺支，具有覺悟，他有念覺支，知道行如何造作，一直有正念，從念覺支進入到擇法覺支，就可以擇法，分別善惡，就有了精進覺支。有精進覺支不斷地放下，就有了喜覺支，喜是很踴躍的，有了喜覺支就會有輕安覺支，有輕安覺支就會有定覺支，有定覺支就會有捨覺支，能平等捨，一切都放下，進入到出世間的第一義或勝義。就到此。【完】

## 讚念長老的教導 10

### 三歸五戒、修行與道果

#### 一、三歸依 [佛陀圖]

我們歸依之前，要先知道 Buddha 就是「佛」，佛的意思是覺悟、覺醒、喜悅的意思。

跟著長老一起唱誦：

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi [我歸依佛]

我們要依著佛陀的覺悟、覺醒或喜悅作我們終生的歸依。

第二是正法，我們要真正的了悟正法，[一起唱誦]：

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi [我歸依法]

然後我們要歸依僧，僧有聖者的僧，還有世俗的僧兩部份。聖者的僧有四果，還有世俗的僧，[一起唱誦]：

Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi [我歸依僧]

我們歸依僧是如何歸依呢？我們要真正的修行，隨著這些聖者來修行。

當我們歸依好了，依著三寶我們再進一步學習。

慈心咒 [佛陀圖]

長老教慈心咒義：

O-e(歐耶)是女生的聲音，O-a(歐啊)是所有男生的聲音，Metta Buddho.(梅達 布斗)是所有的眾生，讓眾生互相有慈愛，播放慈愛的心，[一起誦慈心咒]：

O-e O-a Metta Buddho(歐耶•歐啊•梅達•布斗)

我們可以憶念，當我們唸誦的時候，O-e 是所有女生的聲音，O-a 是所有男生的聲音，Metta Buddho 還有其他的眾生包含在裡面，願眾生都能夠得到快樂，而且可以能夠和我們一起修行並獲得解脫。

#### 二、五戒 [佛陀圖]

一起唸誦五戒 ( 巴利文 )：

( 我願受持不殺生戒。我願受持不偷盜戒。我願受持不邪淫戒。  
我願受持不妄語戒。我願受持不飲酒戒 )

#### 三、修行 [七輪圖]

我們剛唸誦五戒，我們接下來要修行，在當下修行。我們依著「智」在上方[眉輪識智]，下方是心輪，我們不要住於「心」。佛陀開悟之前，不管是兩位仙人還是其他的修行者、瑜伽行者都是住於「心」和「禪定」兩個住處，他們將無色界禪以為是涅槃。悉達多太子去跟兩位仙人學修四禪八定，第一仙人是第七定，另一仙人是第八定。他們死後沒有聽到佛陀的開示，他們沒有開悟，因為兩位仙人死後投生到無色界，將來他們再投生下來時也見不到佛陀，沒有佛陀給他們開示，他們還是在兩個界：人界和無色界內輪迴。

佛陀講到：我沒有見到「智」的時候，我一直在輪迴。

「智」就是法眼[眉輪識智]。「眼生」是真正見到了三實相。「智生」是見到了涅槃，可以滅苦。見到一切法是因緣生，想滅法要滅它的因。因緣所生法，緣滅法亦滅。看到法是自然而生，也是自然而滅，見到法的自然現象。見到修法的次第，第一先見到 Mano 意法[喉輪]，是法爾自然，像出世間，它可以分開看到「心」都是存世間法。心有一百二十一種心，有一〇八個愛，有一千五百個煩惱。當住於智[眉輪]時，就看到了實相，見到無常，放下無常；見到苦，放下苦；就見到生是苦，誰有生，生就是苦；就看到老是苦，看到所有老病死都是苦，生越多，死也越多，苦也越多。

#### 四、道果

[新三界圖]

當我們知道路了，就可以斷這些苦。須陀洹[預流]證了初果，可以把輪迴減少了，最多只有七次輪迴。須陀洹會斷我見，會斷除執著五蘊是我，把它斷就把輪迴減少了。須陀洹可以分有三種，第一種[一種子者]是這一生證到初果，[再一生]就可以成就阿羅漢。第二種[家家者]是第二世到第六世之間還來輪迴，直到第六世就解脫了。第三種[極七返者]是輪迴七次，直到第七世就解脫了。因為我們修的路，是斷這些輪迴，跟世間禪是不同的。初果先捨或者斷了我見，第二斷疑惑，把疑惑斷除，就生了正信，第三是斷戒禁取，不會用這些儀式去拜不是真正有因果的關係。

眾生包含三十一界。第一界是人間、六種[欲]天、二十種梵天、四種惡道，所以在三十一界一直輪迴，無時的輪迴。

最特別是邪見，有了邪見就無時輪迴。只有唯一的涅槃。四道

[向]、四果、一涅槃。四道[向]：初道、二道、三道、四道，或須陀洹道、斯陀含道、阿那含道、阿羅漢道四種。四果：初果、二果、三果、四果，或須陀洹果、斯陀含果、阿那含果、阿羅漢果四種。只有一涅槃。到了一就是唯一，識是唯一識（識元素），只有一而已。如果見到了涅槃流，就不會有生死，識是不死的。識是從行緣生。行有福行，福行也會消失；如果行是非福行，非福行也會消失；如果行是不動行，它也會消失。滅了三種行，[果報]識也不會生。就想著，識是補特伽羅[假名為我]，補特伽羅或識不死，[假名我]不死，因為只有唯一的識，或者只有唯一的補特伽羅識，如果我們知道只有唯一識、唯一的涅槃，我們就不會走錯了。總結起來，有 Buddho 佛陀，佛陀就是覺悟、覺醒、踴躍[喜悅]；還有 Buddha 覺者，加上 Buddho 佛陀，就有覺悟、覺醒，所以我們的願，要能夠達到 Buddha、Buddho 覺者、佛陀。當我們覺醒了，我們才算是真正的佛教徒。像摩訶迦旃延，他在一個城市教四念處。摩訶迦旃延教那個城市的人，不管是商人、工人、買賣的人都修四念處，所以他們都有證悟。

依著四念處，第一是身念處，會捨我見，見到無我，見到無我就破了疑或猶豫，他不猶豫了，當他沒有疑或猶豫的時候，斷了，可以見到出世間法。世間法是一俗諦或者假名，不是真諦，世間法是俗諦，是假名安立。而出世間法是勝義諦，超過假名安立，最後只有那個識或唯一的識，[所緣]就是唯一涅槃。

在五蘊裡面，行有三種行：福行、非福行、不動行。唯一涅槃沒有行，識是唯一識（識元素），[所緣]是唯一涅槃，不能改變，變成什麼，[唯一識]也不能再投生，不能再生死。當我們真正見到了涅槃，我們就把輪迴生死斷除了。

## 五、結語 [七輪圖]

我們現在依三種（眼智[識智]、意法、心）來修行，一眼智[法眼]、二意法[喉輪]。有了眼、耳、鼻、舌、身、意。意就是 Mano，在法句經有一個偈頌說：「諸法以意為首，以意為先導。」意法不是煩惱的住處，可是它可以觀察到煩惱[在心]。所以有了眼智、意法、心。不管我們是在行、住、坐、臥四種威儀都依著眼智[識智]和意法來培養，有兩個住處或兩個輪，它們是出世間，或者出世間的法。

世間法有四種住處或四種輪，世間人常住於四種輪：心輪、禪



定輪、世間輪、海底輪。[上面]意法和法眼，是現在，是當下的。可是下面四個輪，有時候是過去，有時候是現在，有時候是未來，會想到過去、現在或未來。所以四種輪一直讓我們生死輪迴。什麼是邪見？邪見是執著這個色身、心以為是我。當它執著是我的時候，它一直在輪迴，在生死輪迴。當「智」看到了[身心]無常，它會放下，見到苦，也離苦，見到無我，看到任何法都不能執著，就會看到了涅槃。

我們依著四威儀修行，為了達到涅槃。我們一開始是受三歸依，第一歸依佛，佛的意思是覺悟、覺醒、踴躍；第二歸依法，法是可以達到覺悟、覺醒、踴躍三種。依著法可以達到覺悟、覺醒、踴躍，當作我們的歸依；第三歸依僧，隨著這些聖者們修行，我們也修行，使自己達到聖者，當作我們自己的歸依。34'13 聲聞也是覺悟、覺醒、放下。放下也是有三種：放下身體可以見到無我；第二是[把]心放下，不去執著時間：過去、未來。[放下當下]的無我，可以解脫，沒有生死。阿羅漢也[放下當下]、一直到他入滅。他不執著過去、不執著未來，他一直在放下當下，他斷生、斷死、斷輪迴。【完】

## 立禪和行禪實習指導

### 一、立禪實習指導

#### # 培養正念正知

我們練習立禪可以讓正念很快提升。我們在靜坐的時候，容易打妄想，想到過去、想到未來，在立禪時可以很快地回到現在，回到當下。

當身體在晃動的時候，在往前，我們覺知到，注意讓身體不會摔下來，有時在往前，有時在往後。如果我們不往前往後，它就會往左跟右釋放，四方晃動。

在立禪的時候，可以察覺到身體在晃動，當身體在晃動，我們不去控制它，只是覺知它，覺察到身體在晃動而已，就會看到[無常和]苦，我們在立禪時，苦會慢慢產生，也去覺知它，看到所有都是無我的，沒有主宰性，是自然的。然後看到了空。過去已經滅了，以前當過小孩，現在變空了；到青年時期，他也是空；到了老年，他也是空，我們得不到什麼，在生老病死中，從孩提到青年到年老，都得不到什麼；覺得有我，其實在裡面都沒有我。我們一直在培養正念（覺性）還有正知，培養正念和正知兩個。如果我們真正的見到三實相[無常.苦.無我]，就真正的可以解脫。

#### # 三種苦

有三種苦：一、身體的苦，我們有腰痠背痛種種的苦，終生也是苦。第二是心苦，我們執著在情緒。喜歡、不喜歡都是生滅的。我們執著在哪個情緒，執著在哪個感覺，但是主宰不了，因為它一直在改變。我們要看到過去它是無常、是無我，我們要看到未來它也是同樣的現象。所以智者看到了實相，就會解脫。解脫就是出世間，所以修行到最後達到了覺，唯一的覺或唯一的涅槃。第三是五取蘊的苦，執著身心以為是我，執著五蘊是我，這是五取蘊苦。可以看到三種苦，不管是身苦、心苦、五取蘊苦，都是同樣的現象，都有生、住、滅。從生到住，生是一，住是二，然後就滅。究竟的滅是唯一的。

#### # 五界無我

我們的生命依著五種界：地、水、火、風、空五種。當我們見到無我，我們就滅苦，或者超越了苦。無常和苦是一體的兩面，到了無

我，就沒有主宰。總結起來，它是一種自性而已，這種自性只是一種生、住、滅的自性。我們無始以來或者前世以來，都有這樣的執著，以前的執著都得不到什麼，不可得；我們執著現在，也得不到什麼；希望未來得到什麼，也一樣得不到什麼。我們的前輩過世了，他們也得不到什麼；我們的[後輩]，他們生出來，然後死去，也得不到什麼，一樣的。

我們的生命依著五種界，地、水、火、風、空，五個界。我們來觀五界：覺察我們腳趾的骨頭到腳跟的骨頭，這是一段；然後覺知腳跟的骨頭到兩個膝蓋的骨頭，這是一段；從兩個膝蓋到大腿的骨頭是一段。如果觀透了，在骨頭裡面沒有什麼，如果骨頭爛掉、碎掉，骨頭裡面也沒有什麼。從髖骨到脊椎，到背後，到頸部，觀到骨頭裡面也沒有什麼[實質]，也是無我。我們尋找「我」在哪裡？在五種法：髮、毛、爪、齒、皮中，哪一個法是我？也找不到，因為這些髮、毛、爪、齒、皮，生出來也有改變，也有滅去，找不到真正的我。我們站在這裡所有的人，都會滅的，像我們兩百年前的長輩，到現在都不存在了，消失了。現在我們覺得我的身體存在、我的心存在，可是再過兩百年以後，這些身心都消失了。怎麼執著、怎麼擁有它也得不到。執著新的，它就變舊了，想要執著舊的東西，它就變成消失了。得只有得到，覺得我曾經擁有，曾經得到而已。

總結起來就是沒有誰能夠得到什麼。但是我們總覺得我可以得到，因為我們有執著、有希望，想得到、想擁有。所以執著者和被執著，兩個都沒有什麼實質。

長老以前也很執著他的父母親、他的家庭。像父母親，還有哥哥，還有妹妹，現在都消失了，見不到他們了。現在剩下兩位姐姐，但是她們也走不動了，只有坐和臥而已，沒有走路、不敢走路了，只等待死亡而已。若要希望，也不知道要希望什麼。想要執著色身是我，也執著不了。只有依靠它而已，暫時的依靠這種色身而已。(立禪完)

## 二、行禪實習指導

### 【學員在禪林樹下經行並聽指導】

#### # 身體在走

我們在經行的時候，要覺知到身體在走，不是我在走。我們一邊經

行，一邊把我見捨去或去掉身見。觀察身體，它在經行、在移動，不是我在移動。如果有人智慧很強是利根的話，他可以看破，看到無我。我們經行是為了未來達到空性，我們經行是為了達到空性。我們經行，經行到所有都是空。我們從現在開始經行到了一百年，它也是空，沒有什麼實質，過去兩百年前到現在，它也是空。

### # 身體是苦

我們換威儀，譬如從久坐轉到經行，是為了讓苦變輕；如果我們一直坐，我們就忍不住了。或者我們一直站，一直立禪，我們也是忍不住的。或者我們一直經行，也是忍不住的。或者一直睡覺，也是忍不住的。我們換姿勢，是為了讓身體舒服。但是生起般若智慧，不管你是哪一種姿勢，行住坐臥，都是一樣的，所以開悟時不管是哪一種姿勢，行住坐臥，都可以開悟。開悟者見到實相，不會有任何的疑惑。當他滅除了疑惑，就滅除了苦。

### # 身體用來修行

我們現在有生命、有色身，是非常的幸福，可以把這些生命、這色身用來修行。有的人先過世了，沒有機會來精進修行、努力修行。或者在未來還沒有生出來的這些孩子，也還沒有機會來修行。現在我們在經行，是非常的幸福，所以要把握時間真正用功。我們還可以修行，因為沒有得到病，不管是身病、心病，佛陀說：我們沒有病是最幸福的。所以，誰可以解脫身心的苦，誰就是最幸福的。有的人還沒有覺悟，他未來還是要苦的。所以佛陀自說：「哦，慘了！有的人沒有見到法，他在未來一定有苦的。所以，見到果位，他是最幸福，最有福報的。」

### # 身體無我

現在一直在觀照身體，它一直在經行，如果看整體是看到三十二個部份，或者三十二身分，它一直在經行。如果只觀一個部份，就是觀到骨架或者骨頭一直在經行，只要觀一個骨頭也可以。如果把身體分析或者解剖的時候，就看不到那個我了。沒有覺悟的人會執著這些世俗諦、這些色身以為是我、我的。所以有的人想要、想擁有，可是在擁有它時，又感覺到不滿，還是想再要、再得到。所以要得到什麼？只有無常、苦、無我、空性而已。我們出生在這個時代，再下一個世代就消失了，只擁有一個時代而已。現在我們可以反問自己說：從生到現在，我們能擁有什麼？能得到什麼？從現在到未來，我們可以擁有什麼？可以得到什麼？

現在看到我們在經行，走路的時候只是一種自然的現象，我們一直看它，身體一直在經行而已。好！我們慢慢走回來，歸位。我們今天就經行到此。【完】

## 內觀問答與立禪實習

### 一、【內觀問答】

問：如何才能「看到苦，放下苦」；「看到無常，放下無常」？請長老教導。

答：一開始有苦產生，不管是身苦、心苦，就去觀那個苦，苦它有改變，有變化，然後看到苦的產生，它有無常、它有無我。但是苦又是一種假名的俗諦。另外一種是苦的三實相：無常、苦、無我，這個苦是實相的苦。前面所講的苦，不管是苦受或所有世間的苦，跟三實相的苦有不同的意思。所以，一開始看到的苦，這是世間的苦，再來依著勝義的三實相來破掉這世間的苦，因為世間的苦是一種俗諦、假名，可依著勝義的三實相來斷除世間的苦，所以當世間還沒有佛陀的時候，世間都住於苦。當有了佛陀以後，佛陀就開示勝義或實相，我們才能脫離這世間的苦。

問：請問長老，除了大正念的練習外，修行者是否還需要修其他的？例如白骨觀等法？

答：要依著念處來證到聖者，可是在修行[前階]有障礙的時候，就用對治法，可以依著白骨觀來對治貪念，若瞋恨心很重就依著觀察瞋恨的過患，或修忍辱來對治瞋恨，若愚癡重的就依因果的關係[緣起]來對治才不會愚癡。

問：長老說「禪修者要走在中道，保持覺知中的覺知。」請長老開示，什麼是覺知中的覺知？

答：「覺知中的覺知」的意思就是沒有「我」的意思。在覺察時，覺知中的覺知，沒有「我的覺知」，會觀察得更細：這個覺知是我在覺知嗎？還是覺知中的覺知：沒有什麼，只是一種自性去覺知而已。有一位名叫莫卡拉，他宣布說：我的世界已經空掉了，一切世界都是空。佛陀就問他：你的心有沒有空？佛陀說：我的弟子們的心是空的，不是對世界空，但是你的心還不空。所以佛陀告訴他的弟子心要空。因為世界的空是一種俗諦，如果以為外在是空，它是一種俗諦或假名。如果「智」ñāna知道了空，從空性入涅槃，涅槃就是真正的究竟的滅。「智」有兩種，一種叫正智，有正確的認知，另外一種叫邪智，邪的認知。「見」也分兩種：第一種是正見，有正確的見解。另外一個是有不正確的見解，是邪見。

問：長老說的五法[空、明覺、清淨、喜、樂]，此中的空、明覺、清淨是在眉輪，喜和樂是在心輪嗎？

答：喜、樂各分兩種：一種是世間，一種是出世間。喜悅 Piti 分兩個，一個是世間喜，一個是出世間喜。樂也是一樣，有世間樂和出世間樂。喜和樂在禪[禪定輪]裡，有世間禪和出世間禪。如果是出世間，它就進入到涅槃流。佛陀告訴我們，要依著涅槃當所緣。修，有證到涅槃的意思。所以有了般若、般若智、解脫智，最後就是解脫智。所以有空.明覺.清淨.喜.樂，然後就解脫。空.明覺.清淨.喜.樂.解脫。

問：請問長老如何以如理作意生起如實知、如實見？如理作意是在喉輪生起嗎？

答：如理作意[喉輪意法]可以分別善惡，但是如果是法眼[在眉輪]，它是純粹的知、純粹的認知。意法[在喉輪]有正念、大正念；可是法眼，它是平等、中捨，它不[挑剔]，它只是一種平等心。所以如果解釋眼生，眼是看到如實[無常.苦.無我]或如實觀。智生是見到涅槃，把苦滅盡。然後就有了寂靜，有了寂靜就有了正覺。所以會有眼生、智生，寂靜、[增上智]、正覺、涅槃。

## 二、【立禪實習】

問：立禪的時候，如何修習四念住？

答：在立禪的時候，我們先從身念處去觀：觀察身體，觀察到身體一直在晃動，沒有停止晃動，就會觀察到無常。(大家一起練習，一邊聽一邊練習)

去觀身體的無常，它有晃動是怎麼樣。把兩腳併合，併在一起，然後身體很自然放鬆，觀察身內風大，一開始觀，如果風從上往到下，我們身體就會往前；如果風由下往到上，我們身體就會往後。我們看到風的上下，會讓我們往前往後，或往左右晃動，會晃動在四方，左右前後。我們都執著這個身體是我，然後想控制它，但是我們在站的時候，我們想控制它[完全不動]，是控制不了，因為它一直在晃動。所以現在看到了身體它有變化，無常變化！我們一直保持在前[不動]也不行，或者一直保持在中[不動]也不行，一直保持在前、在中、在後[不動]也不行。我們都喜歡控制別人，要別人隨我的心，但連我們自己的身體都控制不了，那如何去控制別人？如果身體不能控制，我應該可以控制心了嗎？因為心是我的，我應

該可以控制心，讓它想什麼都可以，可是能不能控制它一直不想？其實心完全都不受控制，因為一下子就會想東、一下子就會想西，無法控制它。或者把心安住在身體的某一個地方，結果也無法安住它，一下子就想到其他的了。所以心是無常，心是苦（被生滅壓迫），心也是無我，它沒有主宰，不受人控制，它是自然的現象。要控制身體，控制不了，要控制心，也控制不了。

當讚念長老從二十歲出家到二十八歲八年之間，在立禪觀察無常，發現不能控制自己的身體後，就放棄想去控制別人；只有弘法、教導，而不會想控制別人，所以如果想讓我去教，我就去教，如果不讓我去教，我就不去教。自己都不能控制自己，那如何去控制別人呢？

他有他的責任，有他的無常，因為是無常，也有苦，苦就忍不住了，因為他沒有我，沒有主宰可以控制它。只有放下，讓它有它的責任。

所以只是保持注意，我們要在身體感到一直快樂是找不到的，會看到身體是無常，非常清楚地看到。會看到身體有苦，一直坐會忍不住，不能忍受；一直站也不能忍受；或者一直經行也不能忍受；或者一直睡也不能忍受。所以在一個威儀、一個姿勢要保持一直不變是不可能的！所以只有隨著去觀，隨著去了知。現在大家再一次檢驗能不能控制身體，讓它完全不晃動，能不能？連一分鐘都不能！只有[智眼]知道身體現在一直在晃動，連[智眼]本身也是無我。身體本身也是無我，住於無我，身體裡沒有我。若觀身體的像，現在長得怎麼樣？有瘦、有胖、有矮、有高，能不能保持停止不動？當不能控制它，就應隨著身體的自然現象。當讚念長老看到了，就不想去控制誰了。所以，坐就坐，走就走，說就說，不說就不說。以前不知的時候都想控制別人，都要隨我的意見。但是若連自己都不能控制，那能控制誰？再一次檢驗：現在能不能控制身體不晃動？我們對自己可以回答，能不能讓它靜止不動。若不能控制自己，那如何控制全世界的人？（現在坐下）

在哪裡練習都可以，不管在家裡，如果有時間，在等車也可以練習，不選擇時間，隨時都可以。法就是這樣，不會被時間限制，隨時都可以見到法，不會受時間的限制，隨時、無時，自己知道，自修自證。有自修，又會自證，自己就會知道，不是讓誰來知道我們，我們自己知道。所以剛才我們練習，有沒有能夠控制讓它從



「無常」變成「常」？從「動」變成靜止不動，有嗎？現在讚念長老也沒有選擇一定要去哪裡，要做什麼，就只是隨緣。他人怎麼說，我們就怎麼做，不選擇的。因為自己不能控制心，不讓它想東想西。我們所愛的也是一直在改變。我們不喜歡什麼東西、不喜歡什麼事情，那個東西、那個事情還是一直在改變。所以我們是無法控制色法、名法或身心的。【完】

## 慧眼所觀十三圖

### 1[慧眼看宇宙圖]

從眼生、智生、寂靜，就有正覺，正覺就是佛的意思。所以有寂靜就有了正覺，就有了涅槃，有寂靜、正覺、涅槃。所以也會看到三十一界，不管是在欲界、色界、無色界。白色代表清淨，小小漩渦都代表宇宙，三十一界包含在裡面。如果只有知、見、修、斷，則還沒有解脫，整個次第要有知、見、修、斷、解脫。

這是慧眼看到宇宙人生，不同是在功德或波羅蜜。譬如一個大象，有一千個人來觀這個大象，觀看不同的角度的大象。但是這智慧眼是周全地看到大象，同時看到整個大象。

### 2[同入涅槃圖]

這張圖中間的白色、白光象徵[智慧光看到涅槃]。在三十一界，還有無明在蒙蔽。出世間是超越無明，無明是黑暗的。所以佛陀開示說：法像一盞燈的光明，光會除掉無明的黑暗。在轉法輪經也講到「眼生、智生、慧生、明生、光明生。」智慧生，然後光明生，智慧會超越這個世間。

智慧光看到一切，現在中間那個光亮知道一切，但是總結起來有五個，知道無常、苦、無我、空、涅槃或解脫，涅槃另外一個稱呼叫「阿摩羅」或「不死」。有很多不同的路，可是最後終點還是集中在涅槃。有很多不同，可是唯一相同的就是見，見是平等的，一樣看到無常、看到苦、看到無我、看到空，看到涅槃解脫，這是同等的，佛陀也譬喻像種種溪河和大海，不管是從小溪、大溪，小河、大河，小澗、大澗，最後是流到大海去。

### 3[法輪眼圖]

這個眼看到輪迴，要超越這個世間的輪迴。每個圖片可以引導我們來修行，然後開悟證果。修行要證到實相，我們是依著俗諦，也就是假名來組合，依著假名來指導，進入到勝義諦。勝義諦是出世間的。眼，像《轉法輪經》裡的輪一直在轉，轉是把煩惱斷了。譬如轉輪聖王有輪，這輪是來殺人的，但是佛陀的輪是來殺煩惱的。所以這個圖總結「出世間智、出世間禪那」，如果觀到究竟，就斷疑惑，就證到了出世間。看到了，把三把火滅了，把世間的刺激、世間的煩惱斷了，就能夠證到出世間。

看到無常、看到眾生的輪迴，稱作法輪眼，法輪有不同的波羅蜜累積。

#### 4[無量智慧圖]

現在這圖像，是無量的智慧，所以在假名也會有勝義，一般人只看到假名或俗諦，就執著是真的，可是有了勝義或勝義諦會看到實相，不會去執著。智慧看到什麼呢？看到煩惱有一百零八個愛、一千五百個煩惱，所以智慧會看破煩惱。如果在下面，像是惡趣或惡道，有了假名安立，就會執著以為是真的，所以要斷「取」或「執著」。

#### 5[俗諦轉勝義圖]

這是從俗諦轉成勝義諦，或從沒有智慧轉成有智慧。不同的人，有相應不同的根器。不同根器的人，譬如有的人是貪行者，常常生起貪念，就屬於是貪行者，或者根器比較屬於貪。有的人是瞋行者。有的人是癡行者。有的人是信行者，對事情比較容易信，所以是信行者。

#### 6[俗諦和勝義眼圖]

在這個圖，看到虛幻，看到有的真、有的假，有的真實，有的假名。從假名也可以看到空性、看到無我。露兩個眼睛，肉眼都是俗諦的假名，到了最上那個[眉間]就是勝義眼，看清世間的假名，法上的假名。我們都迷在這世間的假名、幻假。但是勝義的法或實相的法，是斷除假名、俗諦。

#### 7[看破身體圖]

現在我們的身體，把它再看破，像我們的外身有五法：髮、毛、爪、齒、皮，可以把它解剖開，就會看到真正的我不存在的，從外身觀到身體的最中心，不管在骨架裡面或是我們的脊椎，在脊椎裡面再觀也沒有什麼實質，所以會看破。42'40

#### 8[身內實相圖]

從外身觀到內身、身內身裡面，所以從外觀、觀、觀到無我，或者把一些假名安立，以為這個色身是我，把它破除，看到了實相，看到了勝義。所以我們要培養正念、正知，去看到勝義。我們要修行，把三十二身觀到無我。從無常、苦、無我，見到無常，放下無常；見到苦，放下苦；見到無我，放下無我；見到空，放下空；進入到涅槃解脫。

觀身三十二身分，觀到無我。第一次還沒有究竟的斷煩惱，第一次

的斷叫初果或須陀洹果，如果再更細的斷，就叫第二果或斯陀含果，第三更細的斷就叫做阿那含果，到了究竟斷就是阿羅漢果。從阿羅漢道（向），道就是斷，斷除[無明]就證得了阿羅漢果，到了究竟，沒有什麼殘留，[無明]都滅盡了。

培養正念、正知去觀照身體，或是修身念處，可以把三十二身分觀到無我，就像點起光明燈或智慧燈，光會滅除無明的黑暗。

#### 9[智慧眼圖]

這是智慧眼，看到、見到每一尊佛有不同的功德，每一辟支佛、每一聲聞弟子都有不同的功德。

#### 10[兩人同法眼圖]

法眼顯現光明，每一個人的累積的功德不一樣，所以會看到這個世間，有不同的貪，粉紅代表有不同喜愛，所以對每個世間有不同。另外象徵同樣的開悟，兩人面對同樣的一個法眼，也可以是同樣的阿羅漢。

#### 11[求加持圖]

向智慧光，人在請求智慧加持或請求法來加持。黃線的光像喜悅，中間的白[清淨]，每一位都希望得到親近。除了這些一致的，其他的就有不同的表現，不同的行為，不同的造作。下面代表請求加持，請求得到，人在發願，想成就什麼願。

#### 12[眼見不同圖]

這是見，有不同的見，每個人眼睛所看不同，像看到一個長得很美的女生，很多人去觀察她：她在哪裡長得很美呢？如果一千個人去觀一個美女，就有不同的一千個意見；如果一萬個人就有一萬個意見；十萬個人就有十萬個意見。所以看到不同的意見，但是觀到究竟的時候就是同樣，就是無常、苦、無我、空、涅槃，這是同樣的。

#### 13[黑眼圖]

有時眼睛的黑色代表很多不知道、無知。眼睛也分外眼、內眼。外眼、內眼看到不同的界。

**問：請問長老，怎樣修行才能提升到第三眼[眉輪識智]？ [七輪圖]**

答：一開始也可以將心移到眉輪的地方，覺察是由眉輪[識智.智眼]，不在心輪。心輪有善惡是非，心輪有十二緣起，這都發生在心輪。

如果想知道什麼，就從上方[識智.意法]往下去找心，想要什麼答

案，就從心輪去找答案，但是有時做不到，就修禪定，讓心不要想東想西，再去專注它。

有人來問長老、請長老幫忙去看什麼什麼....，然後就問長老：「長老怎麼知道這個、知道那個？」提出很多問題[長老給了回答]，最後再問：「到底下次樂透是幾號？」問的問題變成：「我想要中樂透，請告訴我一下。」

前面都是問好的法、問好的東西，問來問去，最後結論就問到樂透號碼是多少。

有女生來，因為他有老公，就問一些她老公的事情：「他是不是跟誰誰誰....？」

所以長老就不會給他/她回答了。

智眼[識智]是從正念、大正念培養起來的。要區分開[功能]，修的時候有三個輪：心輪、喉輪、眉輪三個輪。有人來問法的時候，長老就[由識智.意法]來問[心]，用心裡的答案來回答。像電腦一樣，我們輸入什麼問題讓它運作，讓它把答案找出來，因為心從無始來累積很多記憶；無始以來，不知道心累積或儲存了多少事情，一直在累積，所以心[會給出答案]。現在已經時間到了。【完】

### 一、識與涅槃

每一個識或諸行都有生與滅，有生與滅。

阿難尊者知道佛陀在三個月以後就要入滅，他很傷心，想著佛陀要入滅了。他不能接受佛陀也有生滅，要入大般涅槃。

在我們這一劫和前一劫總共有二十八尊佛，都是要入滅的，入大般涅槃；未來諸佛也是一樣入滅。總結起來，生與滅是一對的，有生就有滅。如果從法去觀察的話，從我們出生開始就一直在死去了，我們的身體一直在生死、生死，或生滅、生滅，所以從生開始，其實就一直在死去了。新的物質或新的生命生起，然後就變舊或死掉，然後就再來另外一新的物質或生命，一直相續。

我們還沒有往生，我們可以念死，或者依著死來念：「我們一定會死，一定會往生。」當它到來，我們慢慢的就能接受它，所以要念死，每天來培養。

現在讚念長老常常憶念那個「識」( 識界、知元素 ) 不死，它是「阿摩羅」，是「不死」的。「識」是唯一識，到了涅槃也是唯一涅槃。在五蘊中，色、受、想、行一直在改變，一直在改變，只有唯一的識當它抵達涅槃，就變成「不死」，涅槃和識是唯一的。沒有入涅槃前，識還是無常、苦、無我。[出世間法]有四道四果一涅槃。當還沒有入滅，有四道四果[出世間心]，然後才入涅槃，總結起來稱「阿摩羅」或「不死」，就是不死的法。譬如悉達多太子是最後一生，他自說：「我這一世是最後一世，[不再投生三界了]」。

### 二、問答

**問：看到眾生受苦的時候，會覺得憂傷難過流淚，這也是執著嗎？需要方法對治嗎？**

答：第一要先感激：看到眾生受苦的這個真實，可以推動我們去見到法、見到涅槃。悉達多太子在出家之前，看到天使化現的老人，病人、死人，讓他觀察到了生、老、病、死的苦。每一位菩薩看到生、老、病、死的苦以後，就出家去尋找另外一條路，去尋找不生、不老、不病、不死的路，所以悉達多太子看到天使後，就出家去尋找成佛之路[最終開悟後，不斷指導眾生滅苦]。

**問：在得到上師的教言以後，憶念上師時感動流淚，這是不是執著？**

答：這是一種喜悅，像瓦卡里比丘，他見到佛、他憶念到佛的時候，也有喜悅。在五種喜裡，他是踴躍喜。當他踴躍喜時，感覺身體像飛一樣，當喜滅的時候，他在空中就證果了。

所以瓦卡里比丘證果跟其他的弟子不同，他是在空中證果。證阿羅漢有不同的環境、方法、地方。有的比丘或修行者在證悟時是在行.在住.在坐或在臥，可是像阿難尊者，他是在非行.非住.非坐.非臥之間。

**問：修行或禪修需要在上師的身邊嗎？**

答：遠和近都是一樣的，如果我們念念在四威儀修行，不管是遠或近都是一樣的修行，譬如佛陀的弟子有的靠近或常常親近佛陀，有兩個上首弟子就是舍利弗尊者和摩訶目犍連。舍利弗是在佛的旁邊[證得阿羅漢]的，所以是靠近或住在佛的旁邊。

有的像那個[大路比丘]，他聽到法以後離開了佛陀，然後再修行，就開悟了。

或者有一次佛陀進去摩揭陀國，有一個頻婆娑羅王來接引佛陀，佛陀給頻婆娑羅王還有他的眷屬開示，他當著佛的面前開悟。有的證到阿羅漢，有的沒有證到阿羅漢，有的是三果、二果、初果，因為累積的波羅蜜不同。有的人沒有開悟，有的變成睡覺、昏沈了，因為波羅蜜不同，被那個五蓋矇住了。

有的五蓋蓋住他的心，當佛陀開示完以後，才問：到底佛陀在開示什麼？如果我們聽法的時候感覺沒有昏沈，也可以閉上眼睛，然後專注地聽。可是如果聽了以後感覺到昏沉，要張開眼睛比較好。

### **三、善知識**

這是在馬來西亞時，見到了大寶法王 ( 1924-1981 )。圖左第一位是讚念長老 ( 1976 年，40 歲 )。十六世大寶法王來馬來西亞。另位阿姜通，他是北傳出家法師。左是長老，那時 40 歲已住在老虎洞寺了。( 邀請者 ) 是阿姜通。中間是十六世大寶法王，要辦法會，在馬來西亞的怡保，剩這舊圖片。最近長老新圖片：這地方是怡保，光熾岩(TOKONG KONG CHEE NGUAM)是岩石洞，從梵文或巴利文：光熾就是光圈。

這位叫隆波布達 ( 1893-1994 )，圓寂的時候一百零二歲。有人問他：「您的寺院在哪裡？」我只有一身一心而已，沒有什麼寺院，只

有一身和一心。有人問隆波：「您的戒牒在哪裡？」他說：「戒牒都死掉了。」很多人知道他，因為他很長壽。

這是長老的師父：阿姜達摩答羅 ( 1913-2005 )，第一次學習八正道就是跟這位師父學，知道了八正道。他是九十三歲圓寂。

這位叫隆波開 ( 1876-1970 )，是長老的另一位師父，教長老加持法。泰國九世皇聽說隆波開可加持聖水，然後九世皇就把空杯給他，他就把手蓋在杯上，一打開杯子，水就裝滿了，就讓九世皇喝那聖水。不知道他有發什麼願。因為隆波開是修真諦波羅蜜，說什麼就是什麼。所以他很少說話。有一次，有一個人帶酒走過他的面前，隆波開問：「你背的罈子裡是什麼？」他告訴隆波說：「我背的是蜂蜜不是酒。」他沒真實回答是酒而說是蜂蜜。隆波開就說：「你拿過來，我吃蜂蜜！」他馬上離去到一喪事處，那時有人來，他就告訴說：「剛才見到隆波開時，我沒有真實說這是酒，我對他說這是蜂蜜。」然後他把酒罈子打開，酒都變成真正的蜂蜜了。每個人都來吃變成的蜂蜜，有很多人來吃。當長老聽到這個消息，馬上坐車過去隆波開那邊，當地辦著喪事，天快要亮了，很多人住在那邊，就問長老：你來這裡做什麼？「我聽說有酒變成蜂蜜，我想來拿蜂蜜。」但已經都分了。有人拿了一瓶，那位說：「如果我給你，其他人又想要了，我不能給。」他就收起來了。長老本來想去嚐一嚐的。

這是另外一個在東北的師父叫隆布康肯寧 ( Luangpu Kamkaning, 1894-1985 )，長老也拜訪他，在他還沒圓寂前曾去見他。他入定自在，住在東北，非常有神通力。有一次他入定，然後白螞蟻做窩，包住他的身體。他出定後把白螞蟻的窩撥掉，有人請他到寺院。他說先去找袈裟，因為我的袈裟都被白螞蟻吃掉了，然後就拿袈裟給他，請到寺院。就問他：「你入定多久了？」回答：「我不記得。我不知道我住在哪個寺院。沒有戒牒，戒牒被白螞蟻吃掉了。」所以不知道他幾歲在哪裡出家。

長老去找他[隆布康肯寧]，因為長老蒐集了很多吉祥物，想請他加持。他問長老說：你來幹什麼？長老說：我來請您加持吉祥物。他說：「不用我加持，你的功夫很好，你在南部造出保證的吉祥物，所以不用再來給我加持。」(長老回去期間)他[隆布康肯寧]在水裡結夏安居，然後等長老(回來)。長老再見到他，然後請他加持。長老告訴他：「我要您加持吉祥物用的粉，要把它做出七墓土的佛牌。」



他就說：「你已經加持好了，還要讓我加持什麼？」長老就說：因為您有很好的加持力，所以我請您加持。您入定白螞蟻也做窩了，我看您有禪定的功夫。就問他：您入定多少天？他也不知道他入定多少天。長老說：「如果我站著，螞蟻還達不到我的腳可能我就跑掉了，不會變成白螞蟻的窩。」他就笑了。長老就請他加持觀音圖像，排著一放。他說：「我加持好了。」他只是看一眼就說：「我加持好了，你拿回去吧。」他說，他是用「心」去加持，不做什麼儀式。那時期長老（四十多歲）把所做的七墓土的佛牌，給泰國很多的高僧一再加持。這是去見阿姜查，去拜見他，去當阿姜查弟子，這圖是長老跟阿姜查。【完】

### 一、脫離兩邊

見到法了，就見到涅槃，證果位者叫做聖者，所以有了智眼[識智]，還有[意法]。意 mano 是法的領導或法的主。所以佛陀在《法句經》說：「諸法以意為首，以意為領導」。**[心]中有十二緣起，使眾生一直在輪迴，不能解脫。如果[修行者]走在中道，就可以見到涅槃所緣。[中道旁的]一邊是欲愛、有愛、喜歡，來自心中愚痴；另外一邊是無有愛、不喜歡，到了最後就是憂。從欲愛到了最高是「貪」，另外一個是[瞋]或「憂」。所以一般人都是在貪或在憂[瞋]，不然就是在癡，貪瞋癡。我們兩邊都不執著，愚癡也不要。從心輪往下都是愚癡。走在中道才邁向涅槃，佛陀開悟了，有很多佛陀的弟子也跟著開悟，證入涅槃。**

外道的見解，有的覺得死了就無，這是斷見，另外一個是常見。佛法是中道。有的凡夫對生死有一個常見。真正滅了不再生就叫阿羅漢。但是滅了，覺得空無[變成沒有]，就叫斷見，斷見是邪見。當他有了邪見，佛陀不會給他授記說：他什麼時候可以解脫生死。因為有邪見的人，佛陀用「未來智」去觀察他：「什麼時候他可以解脫輪迴？」是沒辦法看到何時的。至於有道有果的人，佛陀一看到他的波羅蜜俱足，就一定可以給他授記。所以邪見者不能授記，但是正見者可以授記。

### 二、問答

**問：對孩子無私的付出不求回報，是一種慈愛嗎？或愛孩子的天性也是一種貪愛？修習內觀的在家眾對子女應盡到什麼樣的責任或怎麼教育孩子？**

答：如果愛屬於四梵住（四無量心）裡，可以叫做慈心、慈愛心。有了慈愛又有了捨梵住，此時有慈愛而不求回報。或者，不只是孩子還有其他人，如果用慈愛心去對待，但是不求回報的話，就是有了捨梵住。所以要俱足四個[梵住]，不是只有慈愛。慈愛就是慈心，它是願眾生或所有的人得到快樂；悲是願眾生離苦；喜是隨喜，隨喜所有的人的功德；還有捨，捨是有平等捨。**[在家眾]最好能把整個四梵住修到圓滿俱足，所以在巴利文教導說：父母親像**

「在家的阿羅漢」一樣，因為對孩子不求回報。在另外一個巴利文說：父母親像「梵天」一樣，因為父母親有四梵住，有慈愛、有悲憫的心、有隨喜的心、還有平等捨的心對待孩子。另外一個巴利文說：父母親像「天」一樣。

**問：在家人若努力修行，今生也可以有成就嗎？**

答：在家眾修行今生也可證到初果等，因為在家人可以有初果等的身分，在佛陀時代有很多在家眾，譬如毗舍卡夫人等等，他們都不出家，但是可以修行，又在家又有家庭。毗舍卡夫人是佛陀的大功德主，她生了二十個孩子，有四百個孫子。佛陀來[鴛伽國]的時候，她[七歲]親近佛陀，就證到了初果。毗舍卡夫人有很多親友，她引領很多人來拜見佛陀，有的證到阿羅漢，可是她本身只證到初果。另外一位是[王舍城]的毗舍卡居士，他證到三果。所以就有毗舍卡居士（優婆塞）和毗舍卡女居士（優婆夷）證果。

**問：請問長老我們如何在日常生活中修行，斷 20 種身見(薩迦耶見)?**

答：要用觀，要觀那三實相，從三實相[無常、苦、無我]，然後觀[空]就入[涅槃]，總共五個[步驟]。看到苦，也看到滅苦。所以，一開始是先觀察這個色身，我們只是依靠這個色身活著，這個色身不斷地在改變，然後開始真正接受或承認這個色身的真相（無常、苦、無我），從觀這個色身進入到無我，就把薩迦耶見（身見）破除了。

**問：請問兒子的工作不穩定，這有什麼原因？**

答：他可能自己沒有把握自己，沒有信心，沒有精進，沒有意願或沒有毅力。最好的工作表現是：每一天好好做，不求它的果，但是做好它的因。若他自己的心不穩，對自己沒有自信，做的時候就不會有毅力了。第一是找的工作要能賺到錢。第二是他工作時要盡責任，有得到也好，沒有得到也好。第三是在工作時，他不想著我要多麼高的薪水或怎樣的得獎，他都專注在他的工作上。但是一樣的，不管在工作或在修行都會有障礙。像修行人會有五蓋來蓋住，讓修行人不能過關，或讓心沒有力氣。有的人有了貪欲的話，他就[吃著碗裡，看著鍋裡]，就分心了。或者有了瞋恨，比如對他的同事不滿，或對公司有什麼不滿，他的心就會沒有力量。第三是昏沉、睡覺，一開始工作，就開始想睡覺。第四是散亂，當一工作，心就想東想西而不專注，心就散亂、掉舉了。第五是疑惑，我這樣

做會得到什麼？是好還是不好，疑惑在工作上[因而業績不好]。

### 三、佛傳圖解

#### 【淨飯王臨終圖】

有的聖者還沒有證到最高阿羅漢，但是有時他剛好證到阿羅漢，同時又入滅。同時證到又同時入滅，這種叫「齊首阿羅漢」，同時證阿羅漢又同時入滅。所以是同時把煩惱斷、生命斷。[例]佛陀開示給淨飯王，淨飯王是佛陀的父親。[臨終時]佛陀讓父王把他的感受放到佛陀的手掌上，當他捨去他的身受放在佛陀的手掌後，把他執著的身受已經放下了，佛就把手掌移開，他的生命不住在身體、也不住在佛的手掌上，他就見到了空性、見到了涅槃，[淨飯王就證到阿羅漢又同時入滅]。

#### 【佛陀捨壽圖】

這個圖是佛陀要入滅之前三個月，他要放棄他的色身[捨壽]，想在三個月後就入大般涅槃，選要入大般涅槃的[地點]，就說我要去拘尸那揭羅城，在那邊入大般涅槃，要在樹下入大般涅槃。

#### 【佛陀入滅圖】

佛陀要入滅時，他進入禪定，依次入四禪八定到滅盡定，接著退回來初禪，然後再入到四禪，第四禪出來後就入滅了。阿羅漢[阿那律]看到佛身[站著]，最後入大般涅槃，佛身就不見了。躺著的是佛陀的四大。站著的是佛天身或微細身，比較白話點說，就像人的靈魂的身體或識的身體。【完】

### 一、立禪指導

#### [身內身無我圖]

我們來練習立禪，大家一起站起來，然後把雙腳併合，肩膀自然放鬆、身體放鬆，腳併合。一開始我們來觀骨架：從腳趾的骨頭觀到腳後跟的骨頭，這是一段。為了培養我們的禪定的力量在我們的身體。然後憶念從腳後跟的骨頭到兩個膝蓋的骨頭。然後從兩個膝蓋到兩個大腿的骨頭。從髌骨到脊椎，從脊椎慢慢觀上來包含肋骨到脖子，再從脖子到頭蓋骨，觀骨頭，看到整個頭蓋骨。然後再回來觀兩個肩膀的骨頭，從兩個肩膀的骨頭到兩個上臂、手肘的骨頭，然後觀到下臂、手腕、手指、手掌。一直憶念那個骨架或骨頭，在骨頭裡沒有什麼實質。如果觀不到，我們可以藉著圖片，張開眼睛看圖片，再反觀自己，右邊兩個圖也顯示無我。

#### [內無我空圖]

這圖觀到無我、空，空於身體，就觀到涅槃。見到無常放下無常、見到苦放下苦、見到無我也放下無我。見到空，從小到長大，不能執著它，從小慢慢長大變成年老，也不能執著，到未來我們的色身都死掉了。我們的以前或我們的前世，很多的前世，已經都變成空，沒有什麼了。或者從現在觀到未來，也是一樣，也是空性。所以每一生每一世，都會見到無常、苦、無我、空性。它是一種自然的法則，所以不只是人、連到天、梵天都是如此。所以從空性進入涅槃，觀苦就滅苦，當苦滅盡，就見到涅槃了。凡夫的苦滅，先證到初果。初果的苦滅了，就進入到二果的苦。把二果的苦滅了，就進入到第三果[阿那含果]。把阿那含的苦滅了，就進入到阿羅漢道、阿羅漢果，把苦滅盡了，就證到阿羅漢了。從阿羅漢滅盡就入無餘涅槃。阿羅漢有「有餘涅槃」和「無餘涅槃」；證了有餘涅槃，還有五蘊，可是沒有「五取蘊」執著這個五蘊。苦有身苦、心苦、五取蘊苦等三苦；第四種就是「滅苦」，所有的苦滅盡了，就叫涅槃。所以有身苦、心苦、五取蘊苦，第四種就是把苦滅了，滅苦就進入涅槃。

#### [內身苦圖]

從觀骨架以後，來觀肉、筋[神經]包上了骨頭，把肉、神經、五臟

六腑包骨頭，把皮膚包上肉、神經，又把衣服包上身體，從身體再看破或觀透，從皮膚觀透進入到肉。從肉再進入到骨頭或者身體裡的五臟六腑，五臟六腑再觀進去到最深裡面，就會見到無我，沒有什麼實質。從無我觀到最深就見到了空性，從空性到究竟就是涅槃。(以上立禪實習)

## 二、經行指導

### [禪林經行圖]

接下來我們可以到外面經行，在經行當中也可以觀骨架、觀肉、觀身體、觀皮膚在經行。

當經行的時候，看見只有身體在走，沒有「我」在走，破除我們的「我見」。或者看到身體在經行或者三十二種身分：髮、毛、爪、皮、肉、筋、血等只有它們在移動而不是我，為了滅除我們的「我」atta。如果沒有修毗婆舍那（觀），我們在經行時，以為是「我」在經行。但是毗婆舍那的經行，是在經行當中觀察到只有四大因緣和合而經行，沒有「我」在經行。見到只有身體或內部一直在走動而沒有「我」。如果觀身體很清楚，就轉成了「界」：四界或四大，看到這個色身只是地、水、火、風因緣組合而已，只是地、水、火、風。見到身體的四大在經行，不是「我」在經行。我們看到身體在經行，或者身體的每一個部分在經行。我們外身有髮、毛、爪、齒、皮[五種]一直在經行，內身裡面有二十七種：有五臟六腑、有骨、有肉、有神經、有血、有膿種種組合成我們的內身在經行。在經行時，可以觀到我們身體像屍體一樣在經行，看到這個色身如果沒有「識」或心的話，這個身體就變成屍體了。阿羅漢聖者看到的和凡夫是相反的、是不同的。阿羅漢看到這身體像墳墓一樣，生起了就死去在墳墓。小孩子的身體死去就變成了青少年，青少年的身體死去就變成了中年，從中年變成了老年人，身體一直在死去。如果看透身體俱足了五界，有地界、水界、風界、火界、空界，最後還有識界，有了識界才把身體移動。所以識界住於五界[地、水、火、風、空]而可以經行。識界是住於五界[地、水、火、風、空]。觀到共有六界：地、水、火、風、空、識，它一直在經行。從六界組合變成了我們的身心。為什麼無我？因為每一分、每一秒都有改變，從小孩長大就變成了青年，從青年長大變成中年，中年人死了變成老年人，從老人就變成了死人。小孩的死就轉成青

年，青年的死就轉成中年，中年的死就轉成老年，當老年死掉了，一生就結束了，那個識又再來結生新的一世。[所以一世世只是六界的組合而無我]。(以上經行實習)

### 三、輪的功能 [七輪圖]

我們安住心在眉輪 ( 識智、智眼 )，就會得到快樂，得到安樂；如果住在心輪，就會麻煩，會想到過去、想到未來，心會一直造作，一直打妄想。我們也可以選擇安住在喉輪[意法]，心需要什麼，它會指揮到我們的頭腦，讓頭腦想，頭腦就下令我們的身或口，變成一個身體的行為或口在講，就完成身、口的行為。心下令後，我們回到意法或智眼。意法沒有煩惱，它只有覺知或決斷。智眼 ( 識智 )，它只有清淨、明覺。當需要做什麼，才下到心輪，然後就下令它，當下令了要去做什麼，然後才再回到眉輪。

長老於 20 歲出家，從 20 到 27 歲間，如果有人來問「法」時，要思考一段時間才回答，但是到第 8 年，如果有人來問「法」時，就用智眼問心，心就會回答，也不用思考什麼，就從心回答。若問自己也一樣，自己問心，心就會回答。不問，心就沒有回答。

所以要分別兩個，一個是智，一個是心。「智眼、意法」是一個，「心」是另一個。以智眼和意法問心。如果想要問過去、未來，要用到「禪定」，先進入禪定，退出來後，再來問心，因為禪定可以知道過去和未來，但是這些世間還是在無常中，所以要謹慎運用它。因為無常一直在變化。行會造作，有的是福行，有的是非福行，有的是不動行。福行就造作關於善的部分，非福行就造作關於不善的部分，不動行就造作禪定和神通的部分。

### 四、心念住指導

# 請長老指導心念住。

答：我們觀心念住有五個法，簡略有五法[欲.貪.瞋.癡.昏睡]，去觀察它們。大家一邊聽，一邊去觀察，一邊去覺知我們的心。當心有貪念生起時，知道現在心與貪念相應。這種貪念是想得到，想擁有。有時想要什麼，想得到什麼，想擁有什麼，這就是貪。當覺察到貪念生起，就只是貪念生起而已，不要去改變它，因為它是這種現象。第一個是欲，當欲生起，知道是欲。第二個是貪，貪生起知道是貪。現在我們去檢查心，有沒有瞋恨？如果有瞋恨心生起，知

道瞋恨心生起了。如果心有愚癡生起，知道現在心與愚癡相應，有生起愚癡。現在若心有昏沉生起、想睡覺，就覺知到，心現在有昏沉、想睡覺。覺知到它，自然會放下，只是去覺知到它而已，我們不要去改變它。這叫心念住，就去看心：現在它有沒有想到過去、執著過去的事情？或現在想到未來的事情、明天的種種？觀察這顆心，念頭生起來就去覺知它，它什麼時候滅，就知什麼時候滅，也不執著「心是我」或「心所看到的所緣境」。**【完】**



## 內觀禪修問答

**問：培養正念或覺性，要如何衡量自己每年有進步？或「衡量進步」本身就是錯誤。**

答：衡量過去的修行（培養正念或覺性），第一可以檢驗我們的貪心有沒有減少？或者[第二]瞋恨心有沒有減少？或者[第三]迷惑在俗諦或假名的安立有沒有減少？

如果有減少，就是我們在修道上有進步、有成功。[例如]以前還沒學佛之前，別人一說就馬上生氣、馬上回嘴了，但是現在少些或慢些生氣，或者比較不會回嘴了。或者貪心有減少，有時也可以暫時斷，因為觀察到：「我那麼貪，在生老病死也得不到什麼。」就有一個結論：「噢，世間都是這樣的生老病死」，因而會暫時放下[貪心]，雖不是真正的斷，但是可暫時放下。或者我們迷惑在俗諦、執著在[觀念]假名，若有所減少[則是有進步]。修行所要檢驗的，就是這些煩惱[貪瞋癡]，檢驗它們是輕還是重，就知道有沒有進步。

### 【七輪圖】

[例如]長老在二十歲到二十七歲，還沒有真正看到法的時候，心一直往下到[世間輪或再往下到海底輪]，就生起了貪心，看到女生就想著：「她可以當我的妻子,並生孩子...。」 [二十八歲]知道了中道後，[識智]在上方眉輪，就看到了真實[身是無常.苦等]，就不造作、不加工了。若依著「識智」來觀察過去這些事情，它還是存在[心輪]，還是記錄著以前的事情，因為事情雖然過去了，還有想蘊[記住]，可是不起作用，因為現在是住在當下，不是住在過去。住在過去也沒有得到什麼，只是一種心理現象，造作起來，然後就消失，得不到什麼。當住在法眼（識智）去觀察外在的色或外在的外貌，[例如]她長得很漂亮，那個法眼會回答說：「這只是無常或暫時而已，她不是真實[很漂亮]」。

當住在心輪或往下的輪，我們像戴上眼鏡一樣，若戴上紅色眼鏡，我們看到外在世界都是紅的，或戴上綠色的眼鏡，看到外在的世界就變成綠色，所以戴上不同顏色的眼鏡，觀察到外在世界都是跟著眼鏡的顏色。這些都是被迷惑在俗諦，因為俗諦是世間的假名安立而已。譬如小孩子喜歡玩沙子，調皮地玩，可是長大起來就覺得玩那些沙子很髒。小孩子不覺得很髒，可是一長大就覺得很髒。其實

這是放下一種[低的]煩惱，去執著比較高的一種煩惱，為什麼？因為還有迷惑或愚痴。愚痴一直在帶動[去造作]。因為有了愚痴、迷惑，一直迷惑就一直輪迴。[若煩惱或迷惑減少就是修行有進步，要依此來判斷]。

[中道緣起圖]

問：坐禪 1 個小時後，若發現感覺不到身體，只感受到眼前清明柔和的白光，感覺舒適，此時應該做什麼？觀什麼？或是應該立即停止禪坐？

答：要去修觀，一直觀[名.色]到底，它是還存在還是消失，一直去觀察它，觀後有了那個智慧：從[名色分別智]往厭離智，如果有時間，也不止是一個小時，一直保持恆心，一直努力，在智慧裡面有十六觀智。有的人不放棄，一直修行的話，一定會走十六觀智。

問：過去曾經修習十日內觀，覺得坐禪自己的心容易平靜和敏銳，現在學習立禪或行禪就不練習坐禪了嗎？

答：[坐禪]還是一樣要，[立或行]的境界也是一樣。例如長老剛進來前，大家是坐著，長老繼續開示，大家也還坐著。四威儀方面，我們修內觀[毗婆奢那]時，要把威儀調和，不是一直在坐，或一直在立，或一直在經行，要平衡四威儀，有時一下子坐，一下子立，一下子行，用到四威儀。如果我們一直坐，坐到最後，是忍不住的，一定要換姿勢。或者一直站著，到最後也忍不住，或者一直在經行，到最後也是忍不住，或者一直臥著，到了最後也是忍不住，所以要換姿勢。

長老去有些地方教七日禪，有時坐著，有時換姿勢去經行，要把四威儀平衡，所以開悟時不只是在四威儀，阿難是在第五威儀：在不坐不臥開悟。又有另一人是在第六威儀開悟，他叫瓦卡里比丘，他從那個山壁跳下來，他跳下在空中時，他開悟了，是在空中開悟。阿難是在不坐不臥之間開悟，其他有的在站著開悟、在經行開悟或坐著開悟。

問：請問長老什麼眼才能看到整個大千世界，是否要利用禪定輪？

[新三界圖]

答：觀是用天眼，天眼練習是從近到遠，觀察世間近的，一直再擴

大範圍到遠的世間，這要訓練天眼。讚念長老不訓練天眼，因為這天眼[依禪定輪生起]是世間法，它會消失，如果不好好維護，它會失掉的，但若有了天眼，然後又證阿羅漢，這天眼就不會消失，可以保持這種天眼。但是先證阿羅漢了，如果回來修天眼，他就不想再修了，因為看世界都是一樣的，看到什麼都是生住滅，他就不會想回頭來修，因為阿羅漢的眼識看到色，這些色只是自然的生滅而已，他不會去執著或去想、去看這些色。這些色、不管是欲天的身色、梵天的身色，只有生滅、生滅而已。

不管任何法，有生就有住，有住就有滅，所以我們修行是為了不生，不生就不死，就會不死。生滅是輪迴、再輪迴，是一直無時的輪迴，不知道什麼時候才可以解脫。

### 【世界幻而無實】

我們看到[宇宙圖]像幻一樣，只是一種幻而已，不是真實的相，不管是自己、世間、世界，所以在同樣的觸，有像沒有一樣，因為都是無常法，誰若執著要讓「無常」成為「常」，這種見解是很苦惱的。像這個圖只是色法而已，在色法裡也是無我，在無我裡沒有什麼實質，它只是一種色法。我們看到圖片，然後就反觀自己，圖片是這樣，我也一樣。有的法，我們要自己去思維，有的時候，思維不出來。

### 【中道緣起圖】

### 【用智慧去觀照】

佛陀開示說，有的人如果貪心強、貪念很大，要依著不淨觀來對治貪念。

有的人個瞋心很重，要常常去觀察瞋心的過患、它的不好。

有的人愚痴很重，就要如理思維，看到愚痴一直在燃燒。有了愚痴，不會得到什麼，所以愚痴是一種不好的煩惱。不管任何事情發生，我們就用智慧去解決這些事情。

我們的苦，它也是無常，它也是變化。苦，它沒有主宰，沒有我。連到苦，它也不能保持它自己，它還是在改變。觀苦，觀到究竟，苦就滅了。

我們苦，是看到苦後，我們執著這個苦是「我的苦」，所以不只是看苦而已，我們執著這個苦，以為是我的苦，所以我們就會痛苦。不是這個苦讓我苦，而是執著這個苦，所以佛把它做一個結論：總結

起來五取蘊是苦，它是包含所有的苦，五取蘊就是苦。因為五取蘊是苦，會執著色、受、想、行、識以為是我，然後就有苦。如果用般若智去觀苦，苦也是一種無常，一種變化，一種無我，一種空性，到最後，它也沒有什麼，所以到了最究竟，它沒有什麼實質。

**問：培養出的正念、大正念是在喉輪，般若、般若智、解脫智是在眉輪，請問長老是否如此？**

**【七輪圖】**

答：般若智[在眉輪]會證悟或看到涅槃，但是意法[在喉輪具有正念]會看到心[在心輪]，它有分開，就不會黏著或執著這個心是我的，它有[分開]，所以那個[意法]Mano 就看到心，觀察到心。[意法]觀察到心，就不隨著心去做，然後就訓練這個心。心存有三十一界的輪迴。那個意法也是有「智」，有智才知道心，如果沒有智，它無法知道心。如果分三種的話，有[出世間智、意法、世間智]。這個意法，還是世間，當它只是知道心、理解心，還沒有成出世間。心也是世間，如果叫「出世間的心」，是它知道了三實相 [無常、苦、無我]的時候，這個心就轉成了出世間的心。

**問：怎樣才算是應用到識智（眉輪）的階段，當事人自己知道嗎？**

答：這個智（眉輪識智）是出世間的智。佛陀開悟後，他就說：「當我還沒有見到這個智的時候，我還是一直在輪迴。」所以這個智是出世間的智，這個智不是以前的智，這個智叫漏盡智。漏盡智可以把「有漏」斷盡，所以就叫漏盡智。

這個智生起的時候，是很快的，像我們打開燈時黑暗就馬上消失，光明生起來的時候，黑暗就馬上消失，如果舉世間譬喻，像打雷一樣，雷電就只一瞬間而已，然後就沒有了。譬如打雷，雷電只是一瞬間。[vija]就是明，[avija]就是無明。當明生起來，無明就滅除了。【完】

**問：在家眾追求事業是一種貪念嗎？在家眾應以何種心態來面對自己的事業和工作？**

答：我們有責任做事，要盡責任去做，但是如果依著貪念來引導，我們就迷在裡面或有愚痴。只要盡責任做，那個迷或愚痴就不會蓋住。跟著貪念去做會有很多的錯誤，跟著會有很多的失望。所以我們要斷除造作的心，它有時造作讓我們去想「得到」，但是這種得到，是我們無法得到的。因為有的事是不能成功的，可是我們以為能達到，就變成浪費時間。譬如我們打開[手電筒]，可是沒有去用它，或者我們發動那個車，可是沒有去開它。

我們要把頭腦用在現在的事業。先把事業分兩類：可能做得到的事業和可能做不到的事業。然後往可能做到的那個部分去做。不能成功的事業，如果去做等於是幻想，是不能真正成功的。最重要的是，不要去承擔別人所做的苦果，[例如]有的父母承擔孩子所做的苦果；領導或經理承擔屬下所做的苦果。我們要改正的是現在的事業[因要正確而不是善後]。

**問：人生要如何面對逆境？是否抱持感恩的心，把逆境當成人生修行的一個機會呢？**

答：可以先想這些逆境或障礙，它刺激我們，讓我們增長智慧。但是當我們不能處理它的時候，我們要先停止，不是直接面對，要轉到我們可以做的部分，當我們可以做、可以處理的話，我們的頭腦就不會亂。有的人只是夢想，想做這事，可是做不到。那些科學家發現自然的新試驗，如果他在試驗時，試驗很成功，他就投入在那個成功的部分，但是當他在試驗中沒有成功或想不到時，他就先停止在那邊。所以最重要是把我們不能成功或不能做得到的部分先把它[放下]，回到現在有把握能做得到的部分。

**問：喉輪是像馴象師，把心放在喉輪的時候會咳嗽，怎麼辦？**

答：咳嗽是身體的部分，跟心無關。如果身體有咳嗽，要從身體治它。「意法」是一種智，是很微細的。「心」是粗劣的，有貪、瞋、癡，它對「境」不滿的時候，很容易發脾氣，對「境」攀緣，例如

聽到道理講得很好的時候，就馬上喜歡、馬上相信。所以要用「意法」來觀照心，或用智眼[識智]。有了智眼可以抉擇、或者可以很清楚地判斷，[意法]則可指揮心。

因為心會想到善惡又會指揮[頭腦]，一般的人很容易發脾氣，這是心隨著它的情緒而發脾氣；心不喜歡，馬上就發脾氣，馬上動作就做出來了。此時有正念的意法和智眼[識智]可指揮 [心]，停止讓那些不善的行為表現出來。

[七輪圖]

**問：請問意法可以覺察到身體的動和停嗎？**

答：先有「智」，我們用智去覺知動和靜，由動靜培養了覺知後，慢慢變成意法越來越強，可以清楚地覺知到心的善惡。譬如我們的眼睛，一開始外面的形色觸到我們的眼睛，然後存在我們的心，再從心送到我們的頭腦，當它送到頭腦想時，意法可以看到它到底是想好或不好，或在智眼[識智]去抉擇它。

[一般人]看到外境就馬上攀緣，因為沒有培養意法，心就馬上隨境轉了，不能抉擇或讓不善心停止。

如果要做什麼要先用意法來判斷，看到行為是好或不好，或者有可能或是不可能，或者有利或有弊，就依著意法來抉擇、來判斷，為了不會有誤會或錯誤。

我們常常聽到我們要想才去做，其實這已經是把「果」來當「因」，[事實上]我們要先培養正念出來，這才是真正的因，來做才是果。我們先「想」再做時，其實已經把「果」先想出來，才做「行」，但是每一個事先有因後有果。其實從心冒出善惡念時，要用[有正念的]意法去抉擇它，抉擇它以後才從身口的行為去做。

如果一看到外境就攀緣，馬上發脾氣，這已經是心隨著境轉。當他發脾氣時，這是傷害自己，他發完了脾氣又傷害到別人。這就像惡人的傷害，他沒有平等心。所以要培養我們的正念，培養正念越多，我們就很容易去抉擇我們的善惡。

[七輪圖]

**問：把心放在眉輪的時候，頭會重，有時會痛，怎麼辦？**

答：不要盯著眉輪那邊，只是感覺到輕鬆而且空，不要很專注去注意它，像釘子釘在裡面，只是感覺頭腦空就好了，一直專注或盯著

就變成心很沈重。

**問：「捨梵住」和「捨覺支」的關係如何？**

答：「捨梵住」是「四梵住」裡的一個，「捨覺支」是七覺支中，從「念覺支」開始，最後是「捨覺支」。一般的「捨」，當得不到時，心要平等，這是一般世間的捨。但是捨覺支是又有智慧、又有平等，因為七覺支裡有擇法覺支，擇法覺支就是智慧，然後有定覺支。兩個都有，是定慧平衡，所以就有「捨覺支」。到了究竟，捨覺支是定慧平衡。「捨梵住」還沒有得到真正捨，捨梵住是一般的捨，可以做到就做，做不到就平等，這只是在世間而已。

[隆布托法照]

**問：泰國寺廟一位住持的白色舍利，拿回台灣供養在舍利塔內，半年後變成在皮包內、車上坐墊都發現金黃色舍利，為什麼？**

答：泰國解釋有很多種：有的說：是從天人帶來讓他供養。有的說：當他的正信很穩固，舍利會自然來。或說：他半信半疑時，有真正舍利來讓他生起正信。大概有這三種。長老見到隆布托（1582-1682）的舍利，當掉下來時，顏色就改變了，那時長老去隆布托捨報的地方（馬來西亞霹靂州）唱誦，舍利就掉下來。有一外國人檢來看是什麼？那時他跟著長老的僧團去，長老一看就知道是[隆布托]舍利。

[中道圖]

**問：依中道圖練習了時時覺知，晚上變得比較難入睡，因為會時時提醒自己身體正在睡覺，該怎麼辦？**

答：[行者的心走在中道時]如果沒有睡覺也沒關係，因為真正保持在中道的時候，心會很輕安、很清涼，比睡覺還好。一般人的睡覺，只有一種養息而已，沒有在練心。因為他養息時沒有去注意或去知道這顆心或去監察這顆心。行者如果不入睡就提醒自己說：「我還有這時間來用功。」所以沒睡覺而一直在用功[時時觀心]。

[中道圖]

當讚念長老知道了中道以後，智只有兩處，就是喉輪意法和眉輪識智。以前會想著，我要歸依哪一個師父才好？我要住在哪個地方修

行才好？我要修哪一個法門才好？等到體證中道後，就知道以往都是在追求外在：追求地方的好，追求師父的好，追求法門的好，而不知道自己真正的修行。

當走上了中道，不會想到哪個地方好、哪個師父好、哪個法門好。因為識會看我們的身和心或色和名兩種，看到色放下色，看到名也放下名。或看到身放下身，看到心也放下心。

所以真正的修行，只有覺者和所緣[境]，或知者和被知兩種而已。修法都是一樣、共通的，只有「能觀」和「所觀」，或者「覺者」和「境」兩種。其他的不同都是它的別相，有不同的境，但是不管怎麼不同的境，只有能觀和所觀兩種而已。

四念處裡，總結所觀只有兩個，就是貪和憂。能觀，培養正念和正知兩個。滅，要滅什麼？貪和憂兩種。

看到法的實相，只有生滅、生滅而已。

總結起來，任何的法，沒有生就沒有滅，所以任何的法，都是有生滅。只有滅，然後不生，這就叫涅槃。

### [三界圖]

**問：父親於外地旅遊意外往生已經十年，心裡一直掛記父親，學生在有生之年要如何做將功德迴向父親？**

答：有三種方法或原則。第一、因為生命已經往生了，我們只做功德迴向而已。二、心裡罣礙或想到父親的時候，父親就像來提醒自己說：「我要去做善事，不管是佈施、持戒、修行」，往善事去做。憶念或想到我的父親來提醒我馬上去做善事。第三、不管是父親還是我們或孩子都有同樣的法：就是都有生.老.死。父親有往生，將來我也和父親一樣有往生，因為生命逃不過生死，不管父親或孩子都要面對生死。從生就住，然後變老，最後就是死或滅，不只是在我們人間，在三十一界也是一樣生滅、生滅。

### [聖者超越苦圖]

#### 【結語】

要把三把火熄滅。第一把火是貪火，貪火燃燒物質、燃燒心[燒成苦]。第二是瞋火，第三是痴火。貪瞋痴的火一直在燃燒，在身體、在心裡燃燒。那三把火，已經不燒[長老]五十多年了。以前最多的是貪火在燃燒，第二是瞋火，第三是痴火，剛出家七年一直在燃



燒，心像不出家一樣，到了第八年就逃離了這火。以前把這三把火當成親人一樣靠近它。可是當知道了這三把火會燃燒 [心]，就厭離這三把火，因為看到了三把火的過患。

一個人只有三把火，若有[配偶]就變成六把火。所以第一先把自己的火熄滅，然後才引導[配偶]或親朋好友把這火熄滅。但是每一位弟子都說：「我聽得懂，可是我做不到。」他回答完，就結束了。所以我們來這裡是為了培養正念、大正念，先降伏這些不善心。像夫妻、父母親、孩子，當有了生氣、瞋恨，有瞋恨心就想離開。但是如果保持心在中道，就[解脫而平和]了。所以佛陀會講到生氣的人，第一傷害的人就是自己，先傷害自己，這個是生氣。要勝，真正的勝利，是勝在不生氣自己，再對外面的人，所以如果真正的勝利，就是勝利在「不生氣」，不是輸掉了。如果輸就是被生氣引導了。【十八講完】

佛法教材系列Y

書名：《讚念長老的教導十八講》

開示：讚念長老

口譯：大仁法師

編校：林崇安教授

錄影整理：黃智軍居士

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：2023年11月

歡迎倡印，免費結緣