

智慧的心

南傳大師讚念長老的法語開示

英譯◎安迪女士

漢譯◎蔡澤生、曹立德

繪圖◎黃映芋



佛陀教育基金會 印贈



譯者簡介

曹立德，台灣大學大氣科學學士、商研所企管碩士。曾服務於科技業外商及台商外派駐歐二十年。十多年前，開始親近佛法，並隨緣於《人乘佛刊》發表散文。近年來也擔任法力法師禪修營口譯，合譯的著作有《佛陀與佛法》（壁畫故事）一書。

繪者簡介

黃映芊，出生於嘉義縣、一個淳樸慢活的小鎮；北上求學，畢業於新竹師院，現為小學教師。個性恬淡，過著安靜無諍的生活。

喜歡拜佛、觀佛像，喜歡將千迴百轉的思緒，透過繪筆，將心裡的文字，化成一尊尊小佛或可愛小沙彌，使觀者歡喜，繪者心悅！曾為讚念長老書籍《涅槃之道》繪製插圖。

讚念長老簡介

阿姜讚念·錫拉寫陀（Ajahn Jammien Silasettho或Ajahn Jumnien Silsetso），中文舊譯為阿姜朱連。阿姜讚念年紀大後，泰人稱之為隆波讚念，意為讚念長老。他是今日泰國南部最有名望的高僧，並且是難得一見的菩薩行者，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。

譯者簡介

蔡澤生，台灣大學工程學士、政大企管碩士。民國七十六年皈依慈光山文殊院。十多年來，長期在《人乘佛刊》發表學佛心得及從事佛學英文翻譯，著有：聖開老和尚法語英譯、英譯《佛子行三十七頌》解說、Alex Johnson白話英譯《金剛經》解說等文。自2016年起，也隨緣擔任讚念長老書籍漢譯及法力法師禪修營口譯，合譯有《佛陀的兒子》、《在菩提樹下》、《智慧的心》、《涅槃之道》及《佛陀與佛法》（壁畫故事）等書。





智慧的心

◆南傳大師讚念長老的法語開示◆

英譯◎安迪女士 漢譯◎蔡澤生、曹立德 繪圖◎黃映芋



讚念長老開示

一個人本來只有貪瞋癡三把火，
當有執著的對象時，就會變成六把火。

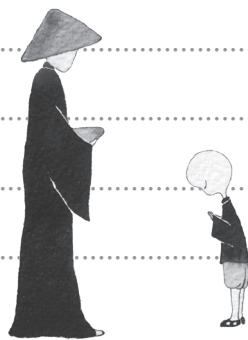
修行，首先要先滅除自己的三把火，
才能滅除別人的火。

但是，每個人都會說：「我知道但做不到。」

如果一直這樣想都不去實踐，
就永遠不可能解脫煩惱。

目錄

| | |
|---------------|-----------|
| 在娑婆遇見菩薩 | 9 |
| 原書序 | 14 |
| 一、修行要點 | 17 |
| 清淨五法..... | 18 |
| 慈心四法..... | 19 |
| 放下情緒..... | 20 |
| 不隨習性..... | 21 |
| 接納無常..... | 22 |
| 真懺悔..... | 23 |
| 不執眼耳..... | 24 |
| 放下最難..... | 25 |
| 修行最難..... | 26 |
| 不虛此生..... | 28 |
| 智慧生活..... | 29 |
| 智慧之燈..... | 30 |
| 守護六根..... | 31 |
| 放捨過去..... | 32 |





二、人際關係 33

| | |
|-----------|----|
| 嫉妒生障..... | 34 |
| 不苛求人..... | 35 |
| 勿觀他過..... | 36 |
| 做人根本..... | 38 |
| 不隨流言..... | 39 |
| 不當苦瓜..... | 40 |
| 放下期待..... | 42 |
| 害人害己..... | 44 |

三、知苦離苦 45

| | |
|-----------|----|
| 無常故苦..... | 46 |
| 造作故苦..... | 47 |
| 世俗蒙蔽..... | 48 |
| 憂愁障道..... | 49 |
| 何來煩躁..... | 50 |
| 轉化憂慮..... | 52 |
| 調心離苦..... | 53 |
| 滅苦三法..... | 54 |



| | |
|---------------|-----------|
| 不執無苦..... | 56 |
| 駕馭苦受..... | 57 |
| 皈依三寶..... | 58 |
| 四、世間真相 | 59 |
| 世間如夢..... | 60 |
| 花不迷人..... | 61 |
| 什麼最真..... | 62 |
| 聖凡之別..... | 64 |
| 五、識與識智 | 65 |
| 種善法種..... | 66 |
| 識智純淨..... | 67 |
| 知苦滅苦..... | 68 |
| 色身本質..... | 69 |
| 住於中道..... | 70 |
| 清淨涅槃..... | 72 |

六、內觀禪修

73

| | |
|---------------|----|
| 看清實相..... | 74 |
| 何處安心..... | 76 |
| 無可攀緣..... | 77 |
| 心境本空..... | 78 |
| 只想佛法..... | 79 |
| 忘掉損失..... | 80 |
| 放下過往..... | 81 |
| 缺乏正念..... | 82 |
| 正念相續..... | 83 |
| 善用記憶..... | 84 |
| 籠中鳥..... | 86 |
| 得大自在..... | 87 |
| 衣食住藥..... | 88 |
| 父母像家的阿羅漢..... | 89 |
| 慈心的力量..... | 90 |
| 不要承擔別人的苦..... | 91 |



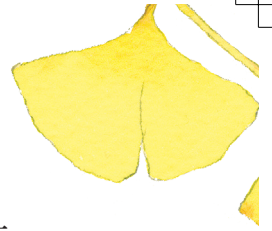


在婆婆遇見菩薩

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

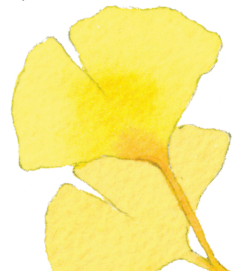


師等及漢傳越南系的一行禪師、中國諸大名山寺主等大師都紛紛入台傳法，使台灣的宗教文化呈現出海納百川的國際氣象。

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》，林崇安教授譯註。

本書《智慧的心》(2019年11月譯)，原為蘇丁·塞萊先生編輯的英文《中道實踐》小冊子，在長老弟子法力禪師的指導下，由蔡澤生與曹立德居士完成漢譯，胡報治、Bessie Yu與李玉美居士協助潤稿及蘇煜升居士費心成就。另外，特別感恩黃映芊老師捐贈一百多幅原作，提供長老所有書籍配置插畫；插畫家可愛多彩的「童話佛國」世界，充滿了療癒喜悅的能量，讓忙碌的人們得以重回童稚的純真，體驗生活中的禪趣與智慧。

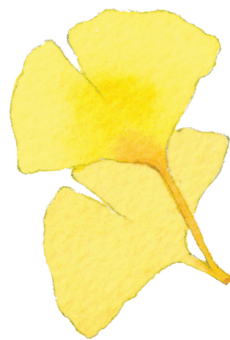
讚念長老的禪法書籍，目前主要有泰、英、中三種語言；長老曾指示弟子們該法籍一律以助印及免費結緣方式來分享有緣，這個理念與佛陀教育基金會的志業不謀而合。基金會數十年來無私地助印佛教各宗派、傳承二十多種語言的佛法書籍，流通全世界數十個國家的善舉，讓長老欣然提供所有書籍給基金會倡印、並授權予

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。

無論你修哪種法，無論你做甚麼事，都不要忘記修行的目標是要斷除「貪瞋癡」三毒煩惱。如果你能把握這樣的原則，那麼不論你住哪裡、不論你做甚麼事、都是在修行。

2022年1月1日 觀音子寫於隱秀禪林學會





原書序

前言

本書是尊者讚念長老於身為泰國甲米府(Krabi)老虎洞寺(Wat Thamsua)的創辦人，並同時為資深長老期間，在老虎洞寺為弟子簡短開示的法語匯集。書中所有的佛法開示和照片，皆由曾經是老虎洞寺的法師且擔任過讚念長老的侍者，蘇丁·塞萊(Sutin Saelai)先生所搜集、記錄和彙整而成。

PREFACE

This book is a compilation of short Dhamma teachings that Venerable Luang Por Jamnian Seelasettho gave to disciples during the time he was the founding and senior monk at Wat Thamsua, Krabi province in Thailand. The teachings as well as the photos were collected, recorded and composed by Mr. Sutin Saelai, who is a former monk at Wat Thamsua and who had acted as an attendant for Luang Por Jamnian.

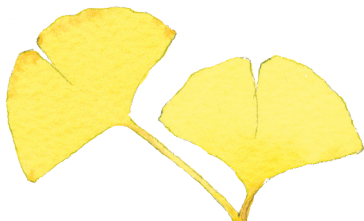
本書原文為泰文，由讚念長老的虔誠弟子Dujruedee Vongthongsri（安迪）女士翻譯成英文。她多年來一直

是長老在美國禪修講法的主要口譯者，以及在印度菩提伽耶的摩訶菩提寺(Mahabodhi)所舉辦之三藏誦經年度法會的譯師。另外，讚念長老的兩位美國弟子，布蘭達·沃爾什(Branda Walsh)和菲利普·拉瑟(Phillip Rathle)也協助此英文譯本的編輯。

The translation from Thai to English was done by Dujruedee Vongthongsri (Amdee). A devoted student of Luang Por Jammian, For many years, she has been the main interpreter at his retreats in the United States, as well as at the Mahabodhi Temple in Bodhgaya, India during the annual Tripitaka Chanting Council ceremony. The English translation was also edited by two of Luang Por Jammian's American students, Branda Walsh and Phillip Rathle.

本書的出版緣起，係於2010年7月27日由蘇丁·塞萊先生將泰文手稿，提供給泰國叻丕府巴陶區的考佬寺(Wat Khaolao)，作為慶賀讚念長老擔任考佬寺長老四周年紀念的供養。

Mr. Sutin Saelai offered the original Thai Dhamma manuscript to Wat Khaolao, Amphur Paktho, Ratchaburi



province, to be published in honor of the fourth anniversary of Luang Por Jammian's undertaking as a senior monk at Wat Khaolao on July 27, 2010

不論是泰文或英文譯本的出版，都使我們對長老充滿智慧、正見和慈悲的佛法教誨，還有以身作則的身教示範，表達至深的感恩。本書若有任何殊勝功德，願迴向給我們的尊者長老，以及所有的法師們。

The Thai version and English translation are offered to Luang Por Jammian with deep gratitude for his teachings of the Dhamma, which he conveys with reverence, wisdom, insight and care, and for his compassionate and exemplary life. We dedicate the merit that may arise from this book to him, our Venerable teacher, and to all Dhamma teachers.



本書乃免費歡喜結緣，祈願佛法永住，廣為流傳。
考佬寺(Wat Khaolao) 董事會及僧團 合十

The books are freely offered and distributed with the intention that the Buddha's dispensation may extend widely and richly into the future.

Board of directors and students of Wat Khaolao



修行要點





【清淨五法】

不接受負面的事物，
只接納正向的事物。
別散發負面的訊息，
只分享正向的思維。
保持清淨的思慮，
一如潔淨的白布。

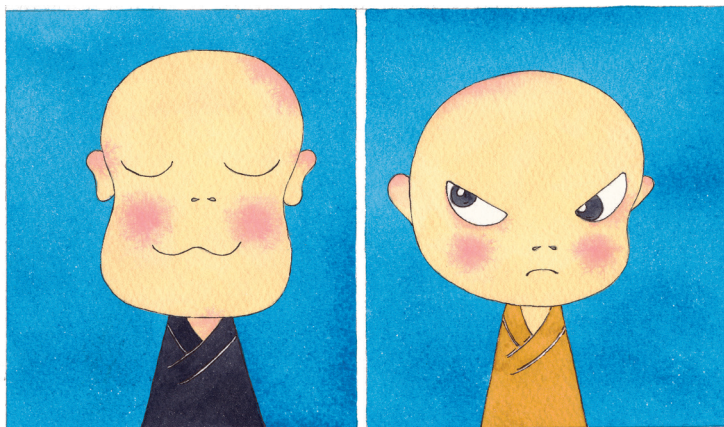
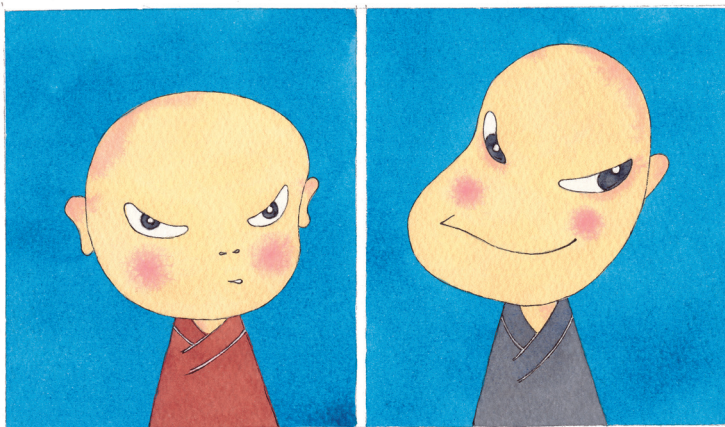
Don't take in negativity,
Take in only the positive.
Don't share negativity,
Share only the positive.
Keep your mind pure,
Like a white cloth.



【慈心四法】

別沉溺於自怨自哀的自卑情懷，
 不對自己和他人失望。
 不生自己和他人的氣，
 別懷惡意念頭傷害自己和別人。

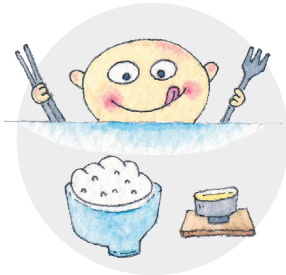
Don't dwell in hurt feelings.
 Don't be disappointed in yourself or others.
 Don't be angry with yourself or others.
 Don't hurt yourself or others with spite.



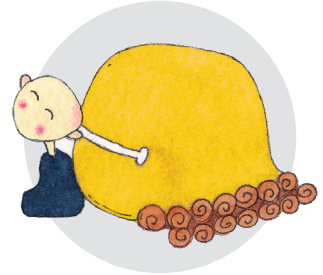
不要理會他人的瞋怒，
要看清自己的瞋怒。
放下負面的情緒，
不讓他人的問題干擾自己。

【放下情緒】

Do not look at other people's anger.
Look at your own anger.
Let go of coarse emotions.
Don't pick up other people's problems.



【不隨習性】



顧好自己的責任，
不要隨著情緒起伏，
這樣就不會有問題了。

Follow your duties.
Don't follow your emotions.
And there will be no problem.



【接納無常】

訓練自己的心去接受一個真相，也就是：
我們所擁有的任何人事物，
有一天都會毀壞消失。
這樣能幫助你捨棄執著。

Train the mind to accept that whatever you possess
Will one day deteriorate.
This will help you let go of attachments.



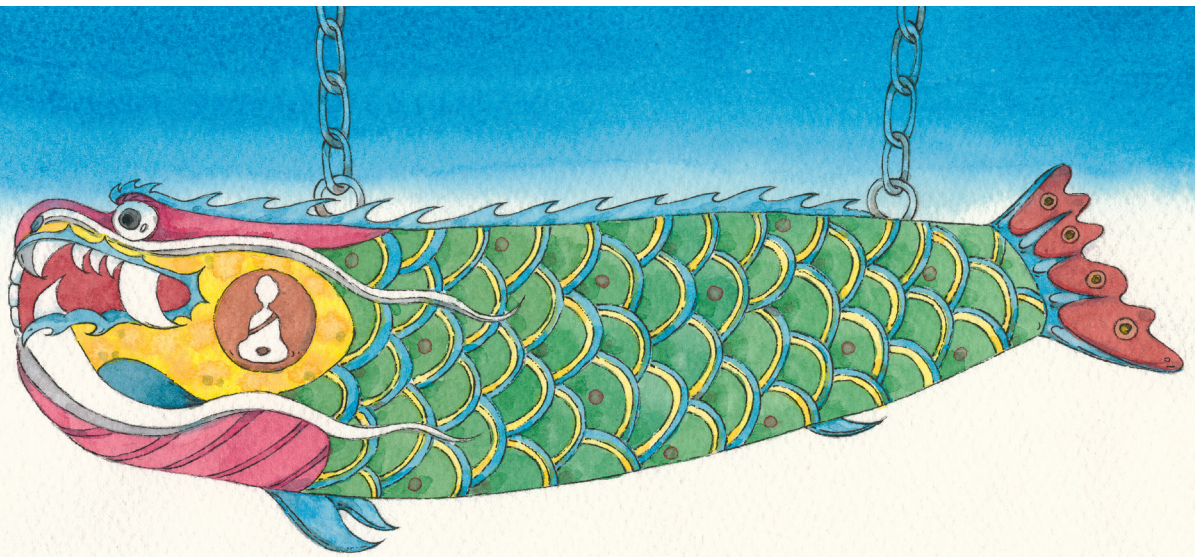
悔

【真懺悔】

如果犯了過錯，
不要過份自責，
也不用矯枉過正，
只要回歸正道即可。



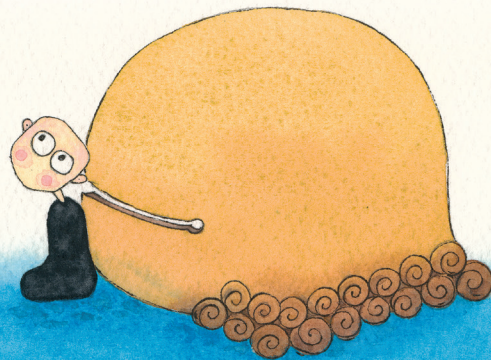
If you make a mistake,
Don't berate yourself.
Don't act out of spite,
Instead, counteract it with good.



【不執眼耳】

看到負面的事情，知道就好，不要理會，
聽到負面的事情，知道就好，不要理會，
若碰到有利益且無害之事，
馬上就去作！

Don't dwell on negativities that you see.
Don't dwell on negativities that you hear.
If something is beneficial and not harmful,
Do it right away.





【放下最難】

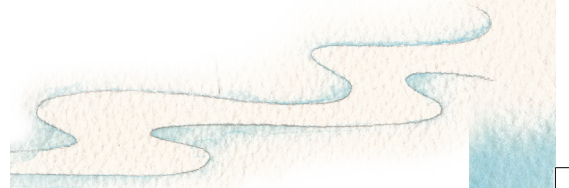
追求物慾相當難，
找出煩惱不太難，
願意放下這一切最困難。

Mining for materials is rather difficult,
Finding your own defilements is not.
The difficulty lies in whether you are willing to let go of them.

【
修
行
最
難
】

修復古塔困難無比，
根除自負的心困難無比，
斷除歪理困難無比，
而最困難的是全心投入付諸行動。

There is no harder work than restoration work
(eg. of an old structure pagoda);
There is nothing harder than to uproot conceit;
There is nothing harder than to relinquish wrong view;
But the hardest of all is mustering our commitment to do it.



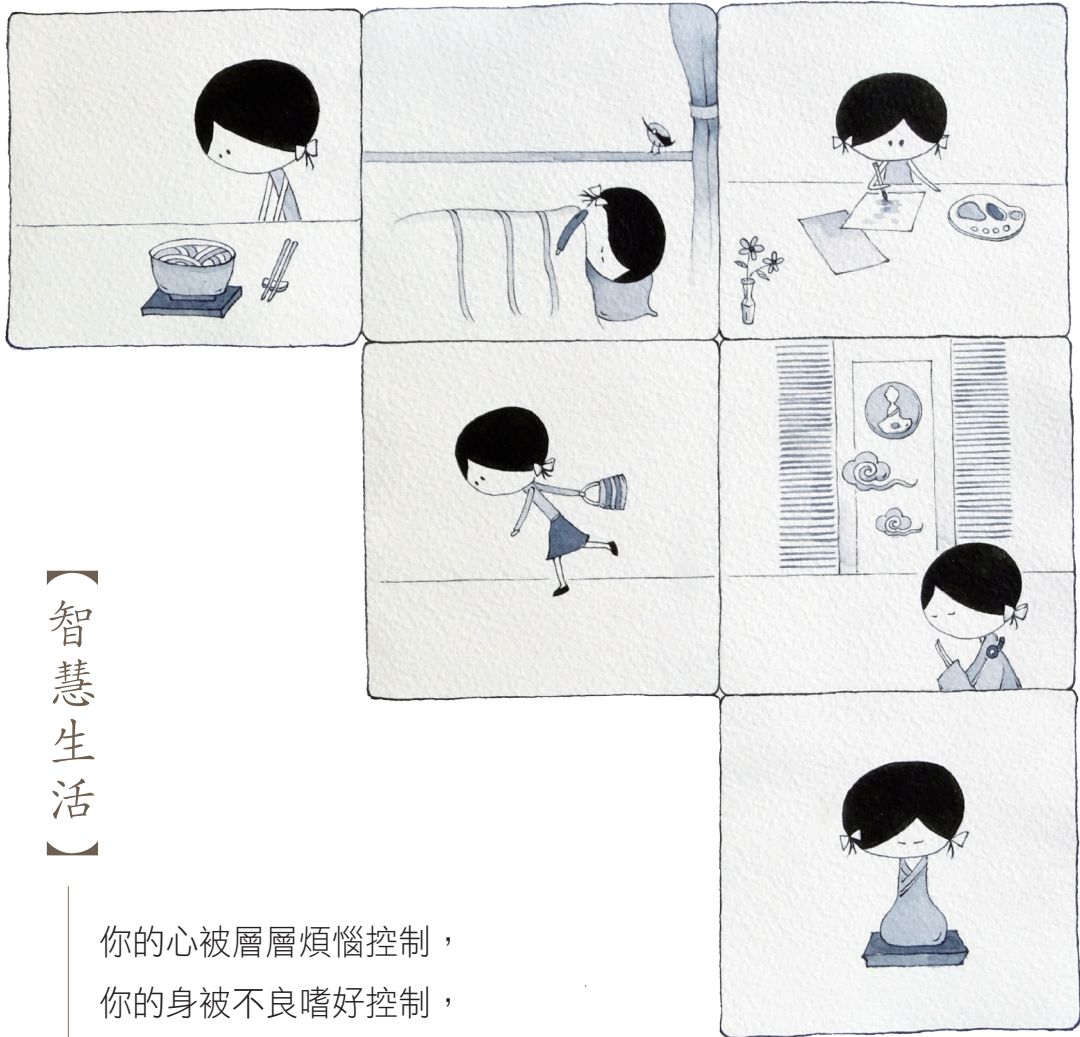




【不虛此生】

若能淨化你的心靈，
才不會浪費這寶貴人生的天賦。

Purify your mental state
So as not to lose the gift
Of this precious life.



【智慧生活】

你的心被層層煩惱控制，
 你的身被不良嗜好控制，
 你的生活被過去的習性牽著走，
 只有智慧覺照才能對治這些煩惱。

Defilements control the mind.
 Addictions control the body.
 Conditioning from the past controls our lives.
 Pure knowing Yāna endowed with wisdom, in its highest form,
 control defilements.

身安意悅



【智慧之燈】

在你的心靈修行道上，
需要善行作為支柱，
需要智慧照亮修行路，
這能讓你看清痛苦與危難，都是隨欲望而產生，
所以你要斷除欲望，不要追求喜歡的或不喜歡的。

To journey on the spiritual path, you will need:
Support from meritorious deeds,
The light of wisdom to illumine your path, so that you can
clearly see the suffering and the perils in following your desires.
To renounce your likes and dislikes.

【守護六根】

開發智慧，不要猶豫，只要開始就不嫌遲，
只有開發智慧才能離苦。
不用管別人有沒有作，
開發智慧讓你不受色、聲、香、味、觸、法的干擾。

Do not delay the development of wisdom
That will bring freedom from suffering.
Do not wait for anyone.
Be unperturbed by sight, sound, smell, flavor, touch and mental
experience.



【放捨過去】



以智慧斬斷過去的執著，
斬斷執著並非抹滅過去的記憶。
因為記憶無從抹滅，
否則我們將無法讀寫，
甚至無法認識自己的名字。
我們只需斷除執著與攀緣，
才能讓那些你不再執著的過去，成為真正的過去。

Use the wisdom mind to cut attachments with the past.
Cutting attachments does not mean erasing memories
of the past.
Not a single memory can be erased
Otherwise you would not be able to read and write,
Or even recognize your own name.
Just remove attachment and clinging.
Then that to which you are not attached,
Simply becomes the past.

二

人際關係





【嫉妒生障】

不要嫉妒好人，
不要阻止別人做好事，
也不要阻礙他們得到應得的回報。
這些行為是錯誤的。

Don't envy or be jealous of good people.
Don't prevent good people from doing
good deeds,
Nor obstruct them from receiving their
due.
To do so would be wrong view.



【不苛求人】

別人不可能完全符合我們的期望，
我們也不可能完全符合別人的期望，
我們甚至不可能完全符合自己的期望。

It is not possible for others to be perfect,
in all the ways that you wish them to be.
It is not possible for you to be perfect
in all the ways that others would wish you to
be.

You are not even perfect in all of the ways
that you wish yourself to be!







【勿觀他過】

耽擱自己修行的其中一個原因，
就是一直去看別人的過患。
不要讓你的心執著於問題上；
不論是人、事或物的問題。

One of the ways to delay your own practice
is to dwell on the defilements of others.
Do not let the mind dwell on problems:
Whether of people, objects or nature.





【做人根本】


不能行善，至少不要作惡；
不能清淨，至少不要製造混亂。

If you cannot do good, do not do ill evil.
If you cannot clean up, do not make a mess.

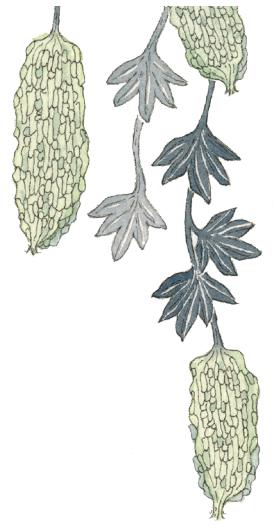


即使被流言蜚語所攻訐，
也不用追究他人的過患，
因為，我們真正的皈依處是——
佛法僧三寶。

Even when targeted by gossip, back stabbing and mudslinging,
Do not dwell on other people's defilements.
Your real refuge is the Buddha, Dhamma and Sangha.



【不當苦瓜】



我們常常把別人的痛苦帶著走，
並四處收集別人的痛苦，
然後又將這些痛苦傳播給他人。
所以不要隨身攜帶別人的痛苦，
不要收集別人的痛苦，
不要把痛苦傳給他人。

We go around carrying other people's suffering,
We go around collecting other people's suffering,
And then we spread that suffering to others.
Don't carry around other people's suffering,
Don't collect other people's suffering,
Don't spread suffering to others.

【放下期待】



我們無法讓色身不變化，
也無法讓心念不流轉，
我們怎能期待別人如我所願？



You cannot keep your own body from changing.
You cannot keep your own mind from thinking.
So how can you expect to make anyone else
behave as you wish?



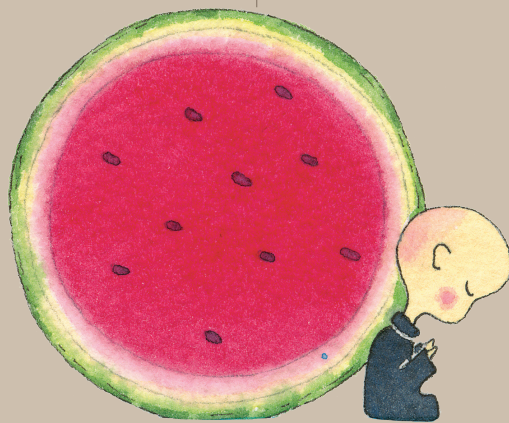
【害人害己】

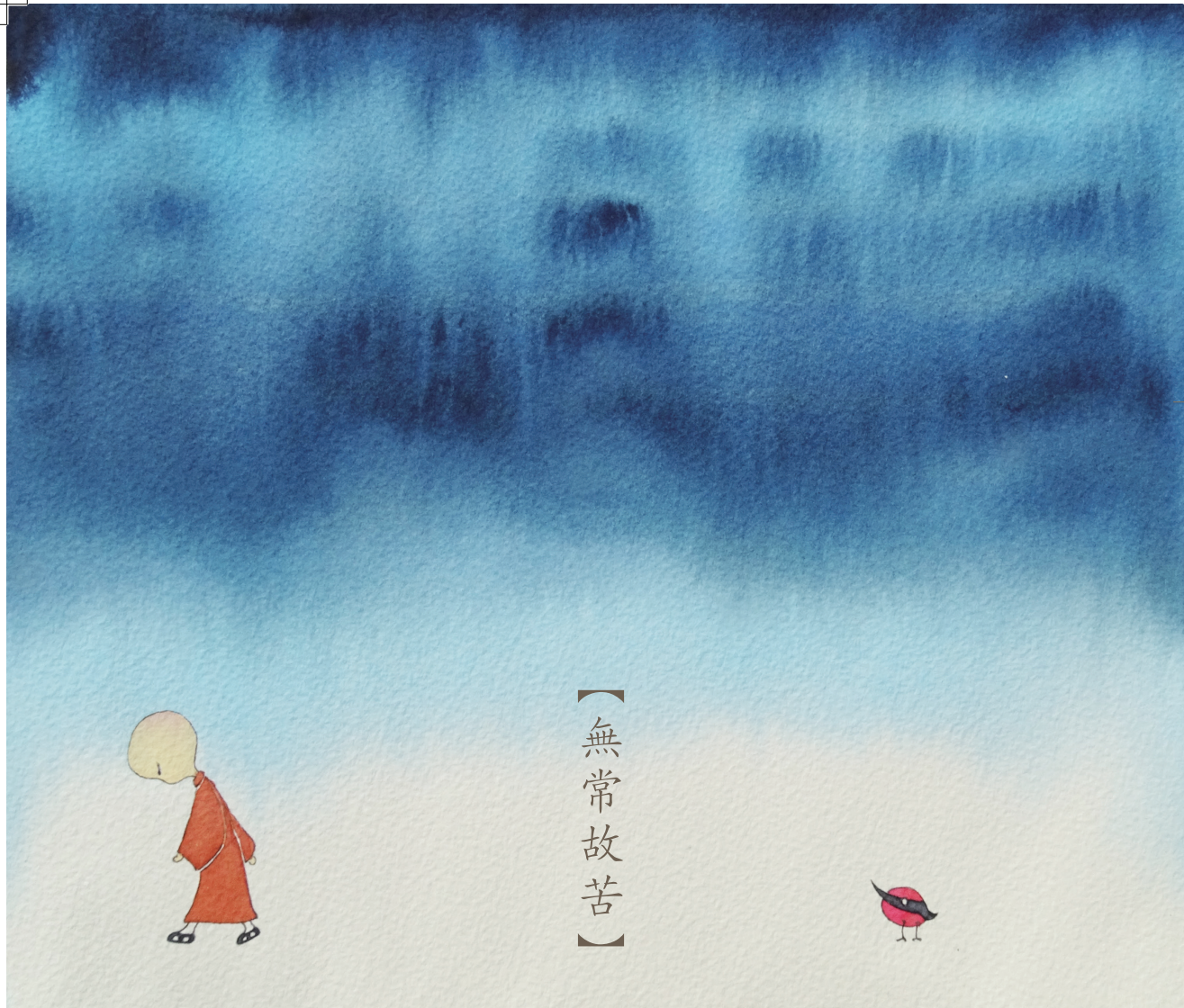
傷害別人的人，
已傷害了自己，
因為自己的瞋心煽惑了心識；
如同炸彈爆炸，
必會先摧毀自己方能摧毀別人。

Those who harm others
Have already been harmed
By their own ill-will, agitating their own minds.
Just as an exploding bomb
Destroys itself before destroying others.

三

知苦離苦





【無常故苦】

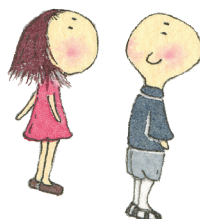
一切有情眾生受到無常變化的衝擊
——內心的無常、外在的變化；
一切眾生會受苦是因為沒有辦法讓心停下來。

All living beings are bombarded by constant change,
internally and externally.

All living beings suffer because they cannot stop the mind.

【造作故苦】

喜愛樂受是一種心理造作，
厭惡苦受也是一種心理造作，
心理造作是喜愛樂受和厭惡苦受的根源；
要斷除喜愛或厭惡的心必須從根部下手，
不只是斷除引發心理造作的外緣，
而是從內心根除造作之因。



Liking pleasant feelings creating is one type of mental proliferation.
Disliking unpleasant feelings creating is one type of mental proliferation.
Mental proliferation is at the root of pleasant
and unpleasant feelings liking or disliking.
You must extinguish them at their root,
Not by extinguishing the external trigger,
But by extinguishing the cause within yourself.



【世俗蒙蔽】

執著於財富、地位、世俗的幸福與讚譽，
將蒙蔽你，讓你看不清苦患。

Attachment to wealth, status, mundane happiness,
and praise,
Blocks you from seeing the suffering.

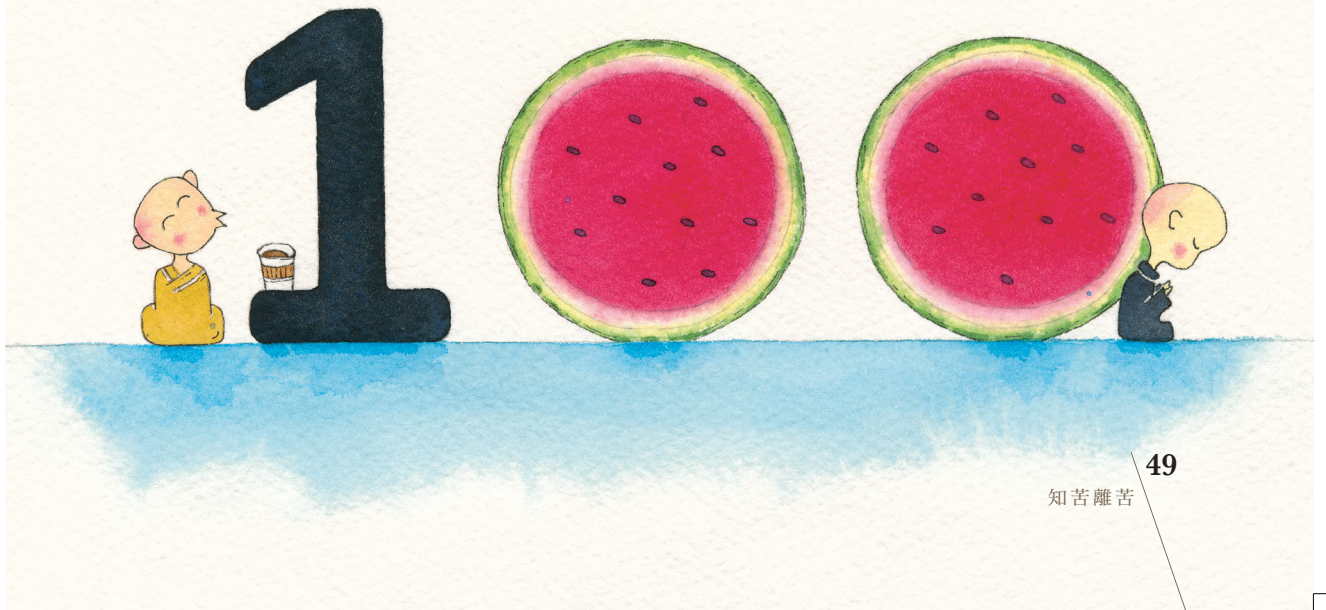
【憂愁障道】

憂愁會障礙智慧，
你不可能把對人事物的牽掛，帶入涅槃。
你往生時帶不走實體的物質，
只能帶走因一切行為產生的業果；
愛恨情仇將被帶入到來生，
沒有任何物質能帶入涅槃。

Worry blocks wisdom.

It is not possible to carry concerns for people, objects or responsibilities into Nibbana.

You cannot bring material objects with you into death, but you can bring the karmic impetus that results from your actions. Love, grief, and hatred will be carried over into the next existence. But nothing is carried into Nibbana.







【何來煩躁】

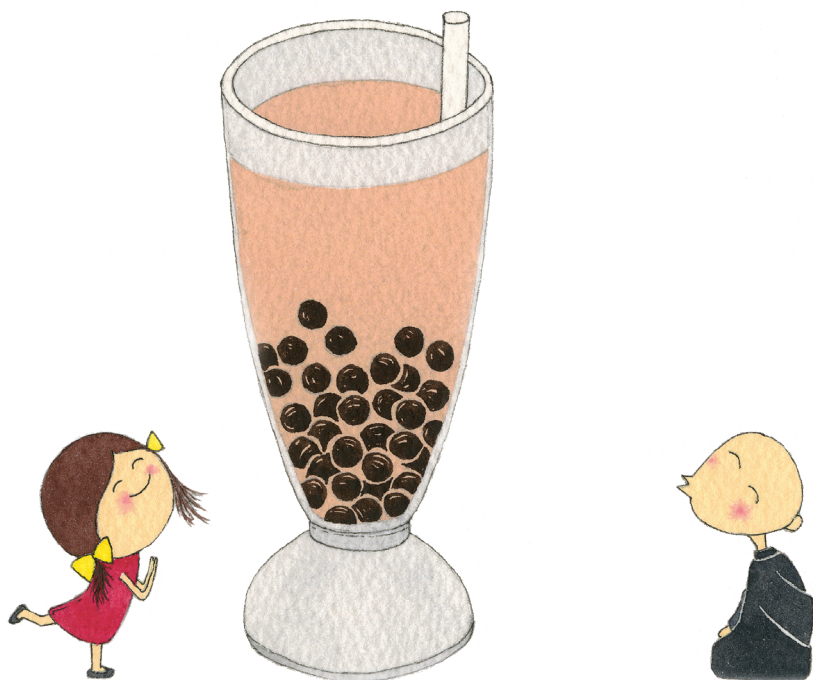
巨大聲響，本身不會煩躁，也不起煩躁，
引起煩躁的因，隱伏於你的體內，
你的心若不起煩躁，
則沒有任何事物能擾亂你的心。

A loud sound is not irritating in and of itself.
The irritability lies inside of you.
If the mind does not engage in irritation,
Then there is nothing that can annoy the mind.

【轉化憂慮】

面對問題或憂慮時，
可以試著想些幽默的事來改變心情，
或是讓心保持在空性中。

When faced with problems or worries,
Try changing your mood by thinking of something humorous.
Or else keep the mind in emptiness.



【調
心
離
苦
】

諸行萬法，所有的事物

最終必回歸於佛法真諦法則：

凡事有生必有滅。

例如我們的眼睛會喪失視力，皮膚會變皺。

所以要訓練自己的心識，憶念此真諦，

而保持你的心識脫離苦患。

The final destination of all things in the world is dictated
by this ultimate truth:

Whatever things arise must also cease.

The eyes will lose their sight.

The skin will become wrinkled.

Train the mind to be in touch with the ultimate truth,

And keep the mind separate from suffering.





【滅苦三法】

下述三個真諦可以減輕苦受：

- 1) 接受事物的原貌，不去掙扎對抗；
若不抗爭，苦受就會減少。
- 2) 讓事物保持原貌，然後以平常心，
用念住和覺照去應對，不起苦惱，心就不受苦。
- 3) 清楚地明白沒有什麼是你操控的，
也沒有什麼事物必能如你所願。

You can mitigate mental suffering by following three truths:

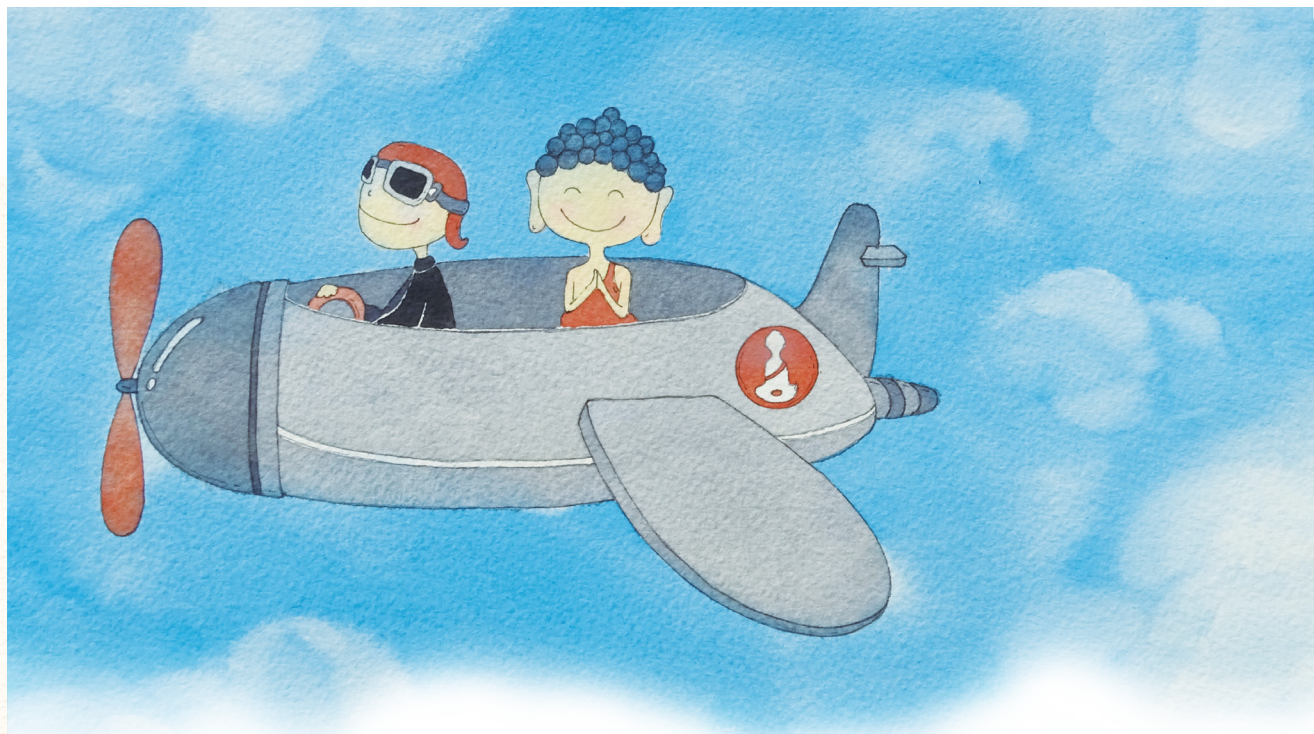
- 1) Accept things as they are. Don't struggle against what is.
If you don't fight, your suffering will be reduced.
- 2) Allow things to be as they are. And then use mindfulness
and clear comprehension to address the situation,
without becoming distressed Do not let the mind suffered.
- 3) Know clearly that there is nothing that you can control,
nothing is subject to your wishes.



【不執無苦】

世事無常，一切都是緣生緣滅。
心若不執著，就不會因為生、滅而感到痛苦。

All things arise and cease. If your mind is not attached,
There is no suffering caused by arising and ceasing.



【駕馭苦受】

被思緒駕馭的心識，是不自由的，
我們不斷被六根的經歷所襲擊。
若有了智慧，
六根接觸到的負面事物，便可轉變成一個逆增上緣。

The mind, enslaved by thoughts, lacks freedom.
We are subjected to an ongoing onslaught
of sense experiences.
With wisdom, negative sense contacts can be
turned into an opportunity.



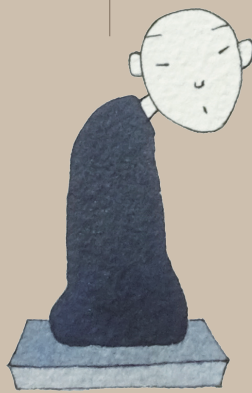
【皈依三寶】

訓練你的心皈依佛、法、僧三寶，
使它安住而堅定不移。
覺察到苦，但不被苦所困。

Train the mind to take refuge,
To abide steadfastly,
Be aware of dukkha but not shaken by dukkha.

四

世間真相





【世間如夢】

世間萬物都是暫時存在的，
沒有永久的東西可以依靠，
萬物就像曇花一現，短暫存在。

Everything in this world is temporary.
You cannot rely on anything to be permanent.
Everything is here for just a short time.

【花不迷人】

色身不會欺誑你，
花朵沒有迷惑你，
內心所產生的幻想，
才是迷惑的根源。




Bodies don't deceive.
Flowers don't delude.
It is the delusion inside the mind
that is the source of delusion.

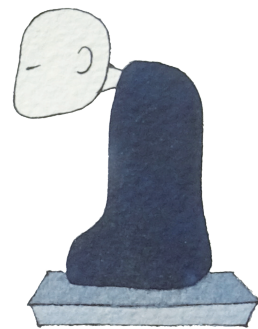


【什麼最真】

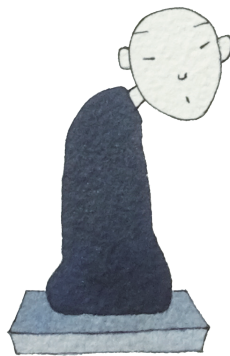
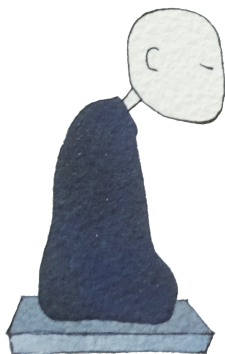
你認為這世界是真的；
愛是真、怒是真、恨是真、美也是真。
然而，最真實的卻是：
這個色身終究會衰敗。



You think that;
the world is real:
real love, real anger, real hatred,
real beauty, however, real decay is the body.



【聖凡之別】



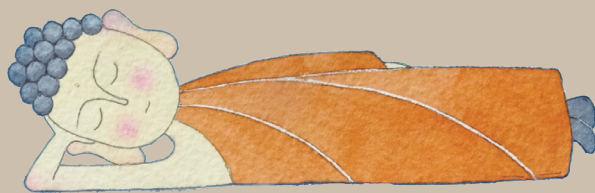
開悟者，
已將過去殘餘的瞋怒，
從八識田中淨除，不受後有。

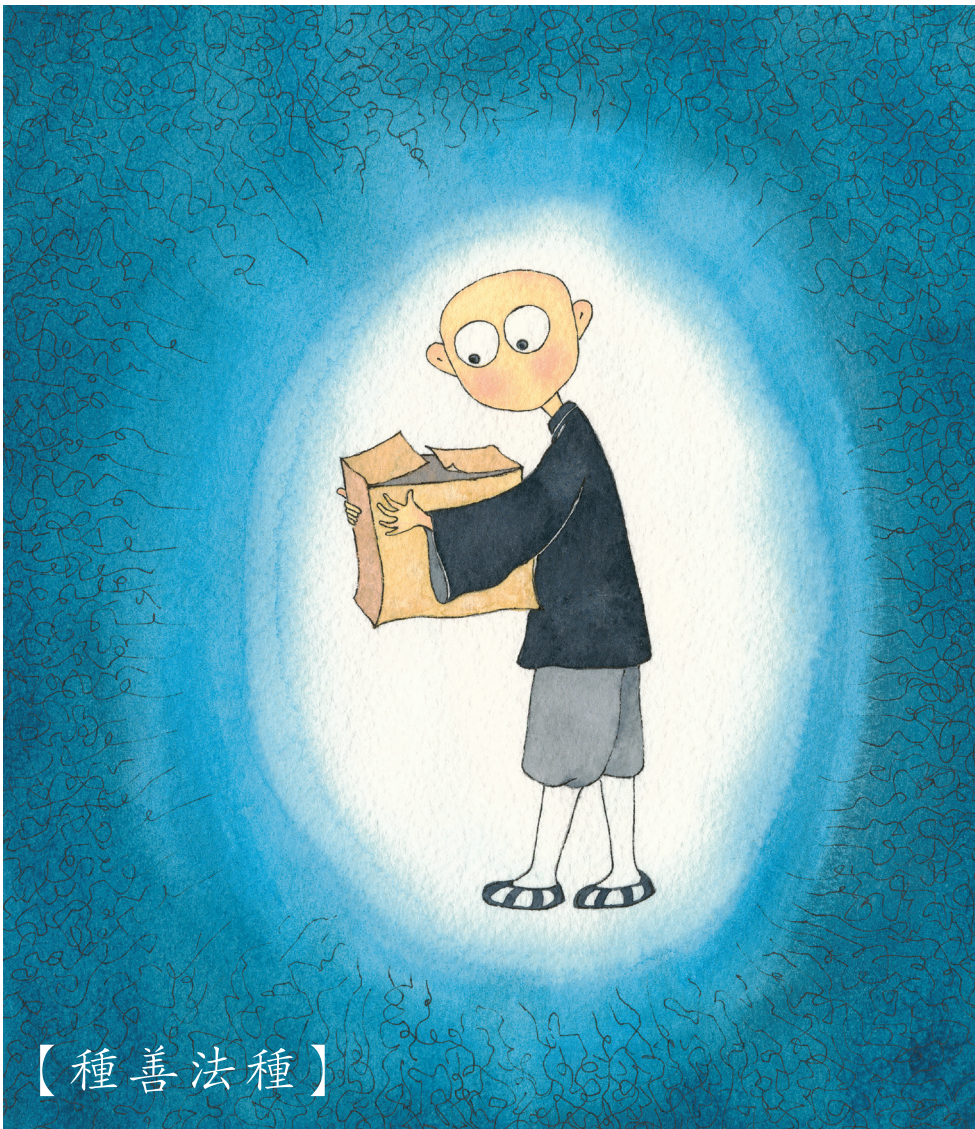
凡夫，
則每想起過去殘餘的瞋怒，
會再起瞋恚發怒，落入輪迴。

For enlightened beings, any remnant of past anger has completely drained away from the subconscious mind.
For ordinary beings, whenever remnants of past anger arise from the subconscious, they become angry.

五

識與識智





心識保存了數不清的記憶，
不是任何一台電腦所能儲存；
所以我們必須把正面的心境，
植入心識中。

The mind keeps countless records: more than any computer.
You need to feed positive mental states into your mind.



【識智純淨】

識智是純淨、清明及空性。
要訓練你的心超越心理造作，
使識智超越於心而安住（眉輪）。

The knowing is pure, clear and empty.
Train the mind to abide above mental proliferation.
Allow the knowing to abide above the mind.



【知苦滅苦】

識的功能是覺察、知道，
所以我們的色身，可以辨識冷熱好壞，
故而更當訓練意識去辨識
苦受、苦因以及苦滅。

Consciousness' function is the knowing:
When it's in the body,
It can discern hot from cold,
Good from bad.
Train consciousness
To discern suffering,
The root cause of suffering,
And cessation of suffering.

【色身本質】

用我們的識智深入觀察色身，
當能觀察到色身注定會敗壞，
只剩一堆長蟲的白骨，
看清它粗糙醜陋的本質，
察覺到它最終與廢棄物沒有什麼不同。

Use your faculty of knowing Yāna
to contemplate the body deeply,
To see that it is subject to deterioration:
Home to worms, filled with bones.
See its coarse and repulsive nature.
Observe that, in the end, it is no different from refuse.





【住於中道】

保持識智清淨上揚，不讓它與心糾纏，因為心有雜染惑。
當識智斷除煩惱時，智慧變得清晰可見，
從此識智安住於中道，游刃有餘斷開雜染。

Keep the awareness Yāna lifted,
Don't allow it to mingle with the mind,
Because the mind is tainted with defilements.
When awareness Yāna separates from the defilements,
Wisdom becomes accessible and clear.
Then you can cut through these defilements,
With Knowing safely in the middle: flexible and capable.



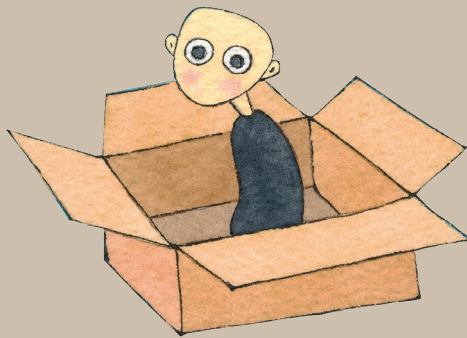
【清淨涅槃】

唯有清淨識，
方能抵達涅槃。
任何記憶都帶不去，
還有什麼可執著？

Only pure consciousness can reach Nibbana.
No memories can be brought along.
What else is there to hold onto?

六

內觀禪修



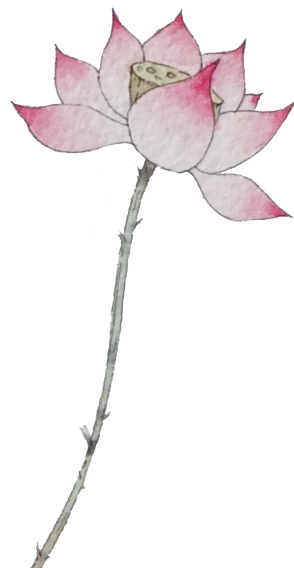


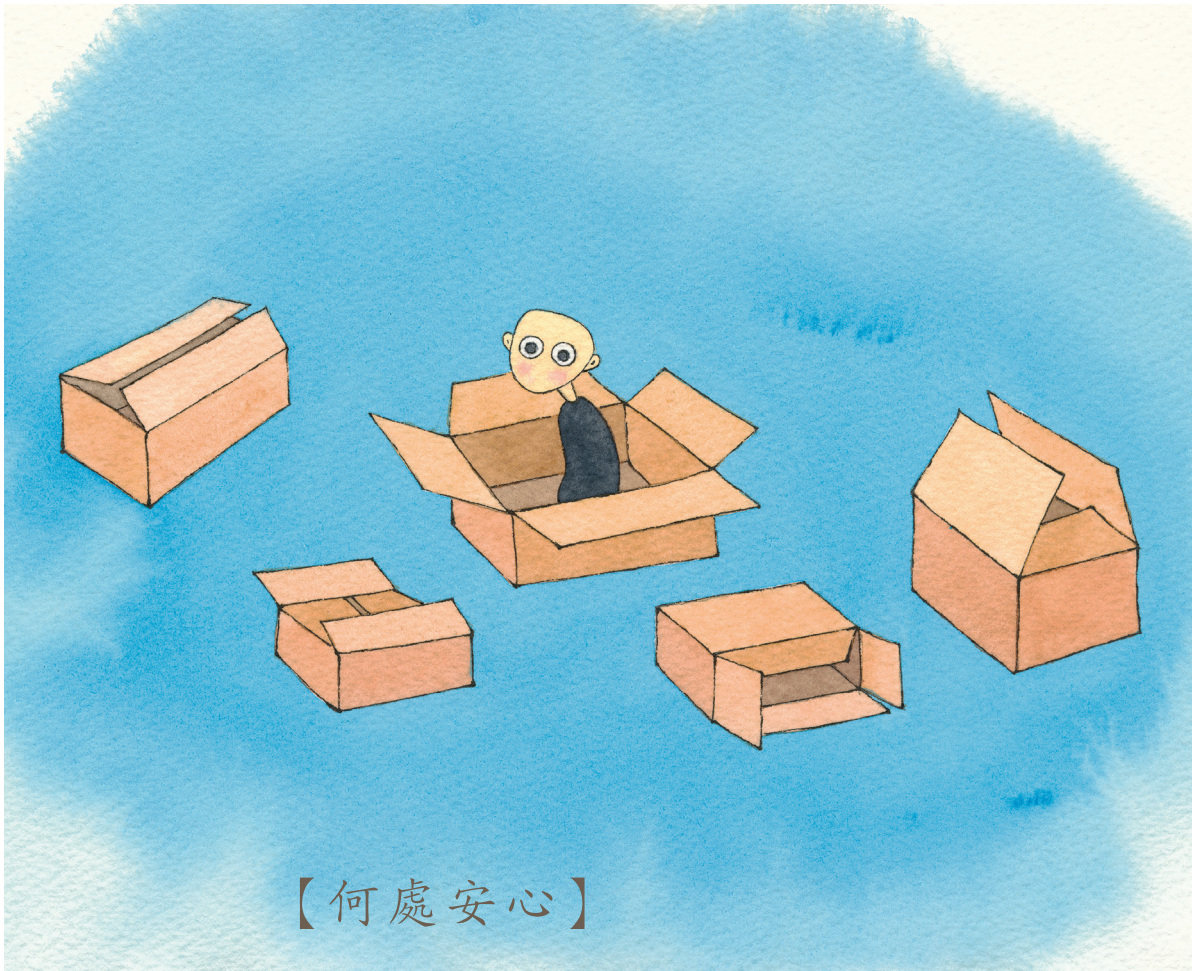


【看清實相】

學習內觀禪修，
是去看清一切事物的究竟實相。
如此，自然能不去執著。
看到物境，不執取；看到人，不攀緣。

The practice of Vipassana is to see
the ultimate truth in everything:
This naturally leads to non-clinging.
Seeing objects, do not cling to them.
Seeing people, do not cling to them.





【何處安心】

不穩定的心，無所安住，
它常會陷入悲、喜等不同情境。
要觀照當下，心安住在哪個法界？

The unstable mind has no stable abiding place.
It likes to hop into happy and unhappy different
realms of being.
In which realm is the mind abiding at this moment?



我們的心喜歡抓住有形物體，但物體是會變化的，
我們的心喜歡攀緣心境，但心境也必然會改變，
世間實在沒有什麼是真正穩定可靠，
而足以讓心識去攀緣的。

The mind likes to cling to material objects,
But material objects are subject to change.
The mind likes to cling to mental states objects,
But mental states objects are bound to change.
There is really nothing stable or reliable enough
for the mind to cling to.

【心境本空】

負面心境，
是由不善造作所生。
不要隨心境造作轉變念頭，
心境終將轉弱消散，
那畢竟不是你的本來面目。



Negative mental states are offered up by
unwholesome proliferation
Choose not to follow them and they will
naturally weaken and pass, because they are
not who you are.



訓練你的心，不要天馬行空，隨意亂想；
要想，就讓它僅想著佛法。

Train the mind to stop thinking at will.
If it wants to think, let it think only of Dhamma.



【忘掉損失】

當遭受損失時，不要讓它擴大，
損失已經發生，你的心不要跟著丟失，
忘掉損失，守住你的心。

When you lose something, do not magnify your loss.
Having lost it, do not let your heart be lost.
Leave the loss behind, not your heart.

【放下過往】

放下過往負面的情緒和心境，
培養正面積極的情感和態度，
放下所有的憂慮，
讓心安住於空性及喜悅。

Let go of old negative emotions and
mental states.

Cultivate new positive emotions and
mental states.

Let go of all worries. Make the mind
empty and happy.





缺乏正念的人，
每當遇到任何不如意的事情，
都會被不善的造作所控制。

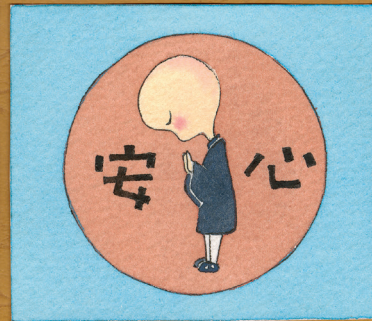
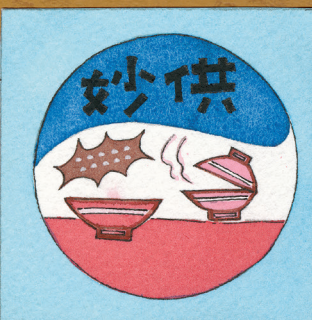
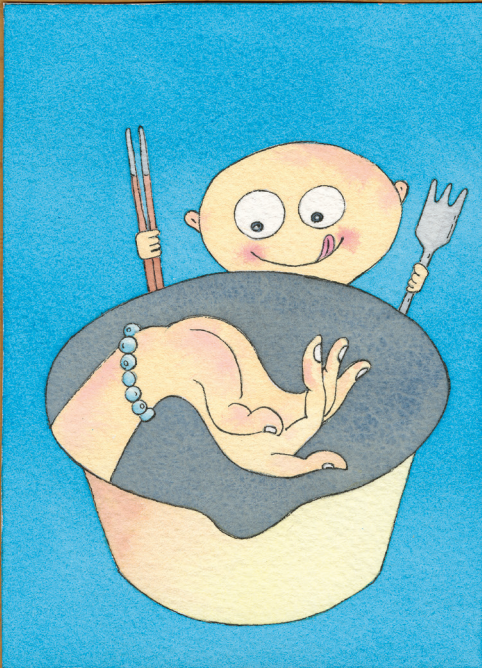
Those who lack mindfulness
allow unwholesome proliferation to take hold
whenever they experience anything undesirable.



【正念相續】

具有持續強烈正念的人，
才能清楚地辨識到任何心境的生起。

Those who have strong and sustained mindfulness can
clearly see whatever mental states may arise.



【善用記憶】

要學習善用記憶，
去回憶那些快樂與喜悅的事情。
要善用空性、清明和智慧，
沉溺於悲傷痛苦的記憶是無益的。
所以，
不要浪費精力去追憶，
若沈溺於過去的回憶，
我們無法安住於當下。

Learn to put memories to good use:
Do so by recalling those that are happy or joyful.
You can also make use of emptiness, clarity and wisdom.
Memories of past grief and suffering are not useful,
so do not waste your energy recalling them.
By being absorbed in and entertained by past memories,
One is unmindful of the present.

【籠中鳥】



觀諸行無常、無堅實自體，執著自會鬆脫；
觀諸法無我，苦受必將脫離。
就像被釋放的籠中鳥，
有如出獄囚犯重獲自由，
了悟無我者，解脫一切煩惱。

When you see everything as impermanent
and without a solid self,
Attachment will lose its grip.
When you clearly see non-self,
All suffering will be released.
Like a bird freed from the cage,
A prisoner freed from incarceration,
One who reaches non-self is freed from all suffering.

【得大自在】

精進修心，以提升你的心識，
不讓你的心為色聲香味觸法所困，
安住內心，不受情緒與六識困擾的人，
就能自由自在。



Work to lift your mind,
So that it's not held captive:
By sight, sound, odor, taste, touch and mental experience.
Those who abide unperturbed
by emotions and sense experience,
Will become free.

歲月靜好



【衣食住藥】

要如理思惟「衣食住藥」與身體四大的關係，身心才能健康。

飲食當知足，不多不少。

吃太少，心散亂，力量不夠，無法勇猛精進；

吃太多，易昏沉，懶惰倦怠，成天只想睡覺。

【父母像在家阿羅漢】

巴利經典說，父母親像在家阿羅漢；
他們對孩子不求回報，能以四無量心對待孩子。

慈是歡喜予樂，悲是願眾生離苦，

喜是隨喜功德，捨是不求回報。

如果父母對子女這份不求回報的慈愛，
還能擴及到他人時，他們又能具足捨波羅蜜。





【慈心的力量】

修慈心觀，可以讓心有力量，而且能分享給其他眾生。當你的慈心能從少數人，逐漸散播到所有地球人時，你的心量會跟著擴大，心力也會越來越穩定，也不會有冤親債主。

【不要承擔別人的苦】

一開始散播慈心前，要先降伏一些瞋心過患，
最重要的是不要承擔別人的苦。
因為別人的苦壓在背上，你會無法處理自己的苦。
當承擔別人的苦，擴展太多、範圍太大時，
你會變得無法保護自己。
所以，修慈心前要先捨棄瞋心及苦的負擔。



開示◎讚念長老
英譯◎安迪女士
漢譯◎蔡澤生、曹立德
繪圖◎黃映芊
文潤◎胡報治、Bessie、李玉美
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

智慧的心：南傳大師讚念長老的法語開示 / 安迪英譯
；蔡澤生，曹立德漢譯.-- 臺北市：財團法人佛陀教育基金會，2022.10

面；公分

ISBN 978-626-96229-9-3(平裝)

1.CST: 佛教修持

225.7

111014312

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 10 月

恭印 1000 本

智慧的心——南傳大師讚念長老的法語開示

CH718-32/

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

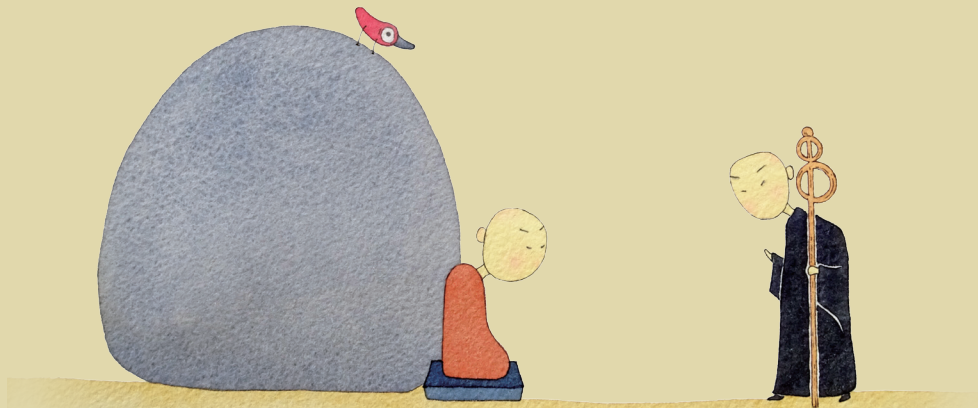
仁愛路、杭州南路(紹興街)口 → 630、270、263、621、651、37、261

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第三八六九號



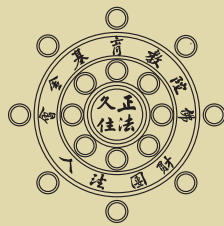






智慧生活

你的心被層層煩惱控制，
你的身被不良嗜好控制，
你的生活被過去的習性牽著走，
只有智慧覺照才能對治這些煩惱。



財團法人佛院教育基金會

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

ISBN 978-626-96229-9-3



9 786269 622993

CH718-32