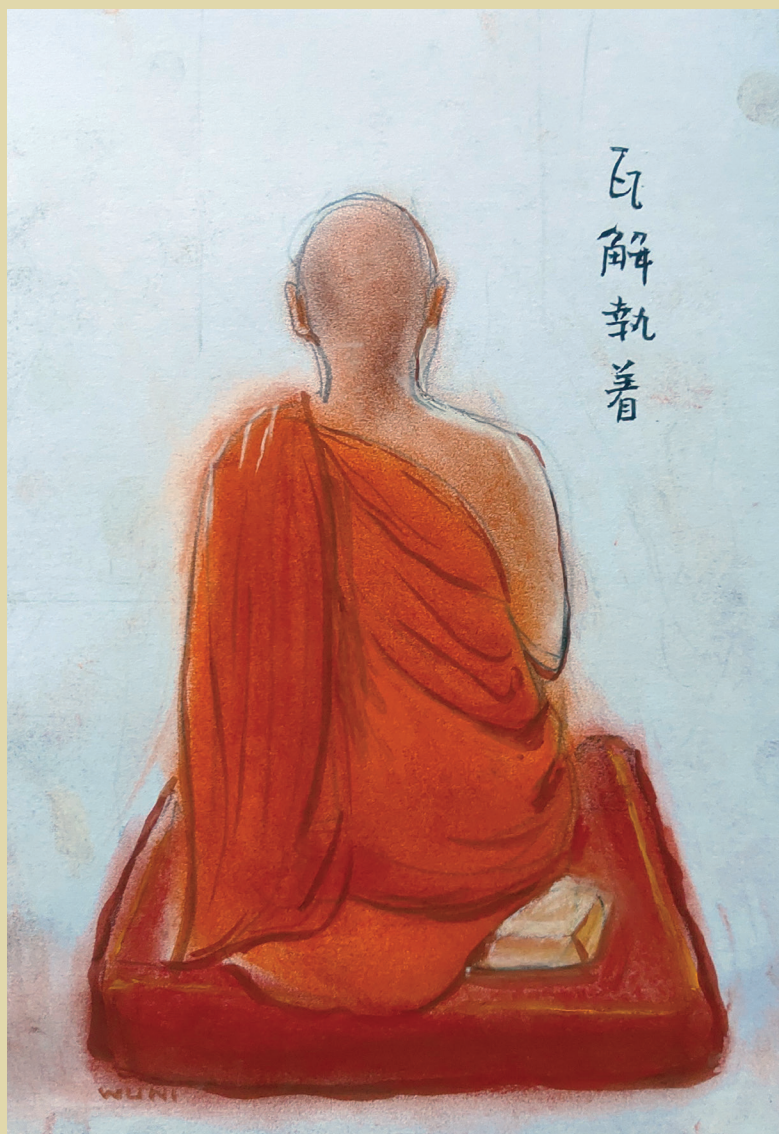


# 內觀禪修金句

南傳大師讚念長老的法偈釋義

釋義◎林崇安

繪圖◎吳泥



佛陀教育基金會 印贈



### 釋義者簡介

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

吳泥，1960出生於台灣。雕塑、陶藝、油彩、書畫多元創作。曾任華梵大學佛學系佛藝創作業師、新竹市華德福實驗學校泥塑教師、圓光藝文館石窟彩繪師。並參加多次個展與聯展，佛像作品莊嚴古樸且熙怡含笑，小品則可愛而拙然生趣。

### 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。





# 內觀禪修金句

◆南傳大師讚念長老的法偈釋義◆

釋義◎林崇安 繪圖◎吳泥



## 讚念長老開示

---

### 以善對境

眼見負面勿捲入，  
耳聽負面勿捲入；  
若事有益而無害，  
就應馬上動手做。

內觀禪修金句 ◆南傳大師讚念長老的法偈釋義◆

目錄

在娑婆遇見菩薩	9
釋義序	14
讚念長老生平紀要	15

**第一篇 生活禪觀** 25

一、腳下功夫.....	27
1. 失物不失心.....	27
2. 盡責去做.....	29
3. 開挖寶礦.....	30
4. 起碼要求.....	33
5. 超然物外.....	34
6. 培養覺性.....	36
7. 不逐物流轉.....	39
8. 今生的禮物.....	40
二、善待他人.....	42
1. 不要多事.....	42
2. 觀察瞋心.....	45
3. 放下掌控.....	47
4. 火燒功德林.....	48
5. 拔除嫉妒.....	50
6. 勿傳播苦.....	52





三、對境觀心.....	54
1. 明白真理 .....	54
2. 練習煞心 .....	57
3. 難行能行 .....	58
4. 放下掌控 .....	61
5. 真真假假 .....	62
6. 迷即凡夫 .....	65
7. 扭轉危機 .....	66

## 第二篇 內觀起修

69

一、隨身法寶.....	70
1. 慈心四法 .....	70
2. 清淨五法 .....	72
3. 無相行善 .....	74
4. 修學四聖諦 .....	76
二、世間真相.....	78
1. 諸行無常 .....	78
2. 短暫擁有 .....	80
3. 名色變化 .....	82
三、認識煩惱.....	84
1. 放下迷執 .....	84
2. 瓦解執著 .....	86
3. 隨眠煩惱 .....	89
4. 滅除苦因 .....	90



四、培育正念.....	92
1. 禪觀三要.....	92
2. 修行五法.....	95
3. 識智與心分離.....	96
4. 識智能辨苦.....	98
5. 審察感受.....	100
五、體證與佛性.....	102
1. 體驗五法.....	102
2. 中道涅槃.....	105
3. 涅槃離苦.....	106
4. 佛性與佛陀.....	108
5. 追隨佛陀.....	110



### 第三篇 進階內觀

113

一、客塵煩惱.....	116
1. 安心之道.....	116
2. 主不隨客.....	119
3. 不執不苦.....	120
4. 一切不執.....	123
二、拔苦與滅三愛.....	124
1. 憂慮障智慧.....	124
2. 培養好心情.....	127
3. 儲存善念.....	128
4. 回憶開心事.....	131
5. 幽默或住於空.....	132
6. 犯錯即改過.....	134



7. 不捲入他煩惱 .....	137
8. 滅苦三真理 .....	138
9. 滅除三愛 .....	140
三、守護六根.....	142
1. 不做外境的俘虜 .....	142
2. 智慧離苦 .....	144
3. 以善對境 .....	147
四、正念與中道.....	148
1. 迷戀轉正念 .....	148
2. 如何不妄想？ .....	150
3. 歸依四念住 .....	152
4. 正念當家 .....	154
5. 眉間的慧眼 .....	157
6. 安住中道 .....	158
7. 觀身不淨 .....	160
8. 生起清淨識智 .....	162
9. 真正歸依處 .....	164
五、轉凡入聖.....	166
1. 凡聖有別 .....	166
2. 阿羅漢與凡夫 .....	168
3. 無物可攜入涅槃 .....	170
4. 掙脫牢籠 .....	172
5. 涅槃的心識 .....	174

#### 第四篇 活在當下

176

關於釋義者.....	186
------------	-----

## 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《內觀禪修金句》（2020年譯），這是林崇安教授根據《中道實踐》一書及讚念長老其他法語開示，類分三篇：生活禪觀、內觀起修與進階內觀，並以簡要的漢譯偈頌形式及註釋補充說明。透過教授精闢的教理闡述與實修的解說，以及吳泥老師古雅樸趣的插畫，希望閱讀本書的有緣行者，都能深契法的核心。

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。

心靈旅程上，福德為支援，慧光照道路，  
洞見苦和危，緊隨於渴愛，當捨貪與憂。

2022年1月1日 觀音子寫於隱秀禪林學會

## • 釋義序

2009年泰國內觀大師讚念長老首次來台灣弘法，就結了不解之緣，其後年年受邀來台，於北、中、南各處教導內觀禪法，廣結善緣。

讚念長老的早期弟子蘇丁·塞萊先生（Mr. Suthin Saelai）曾編印名為《中道實踐》的小冊子，將長老的「金句」配上長老歷年的法照出版。

2020年，長老的女弟子舒醫師（Sukanya Kanthawatana）依據長老的內觀開示，編寫出泰英合本第二版的《涅槃之道》（The Path Toward Nibbana）一書，書中除了引用《中道實踐》的金句外還有一些長的金句。

今將長老上述所有金句集中，譯成中文偈頌，依據內容的難易，分成四篇：一、「生活禪觀」有二十一個偈頌，二、「內觀起修」有二十一個偈頌，三、「進階內觀」有三十個偈頌，接著以「釋義」解說每一偈頌的佛法要義，四、「活在當下」有五個修行準則偈頌，取名為《內觀禪修金句》，與大眾結緣，此為本書的緣起。文中若有錯處，敬請閱者告知，將予以修正。

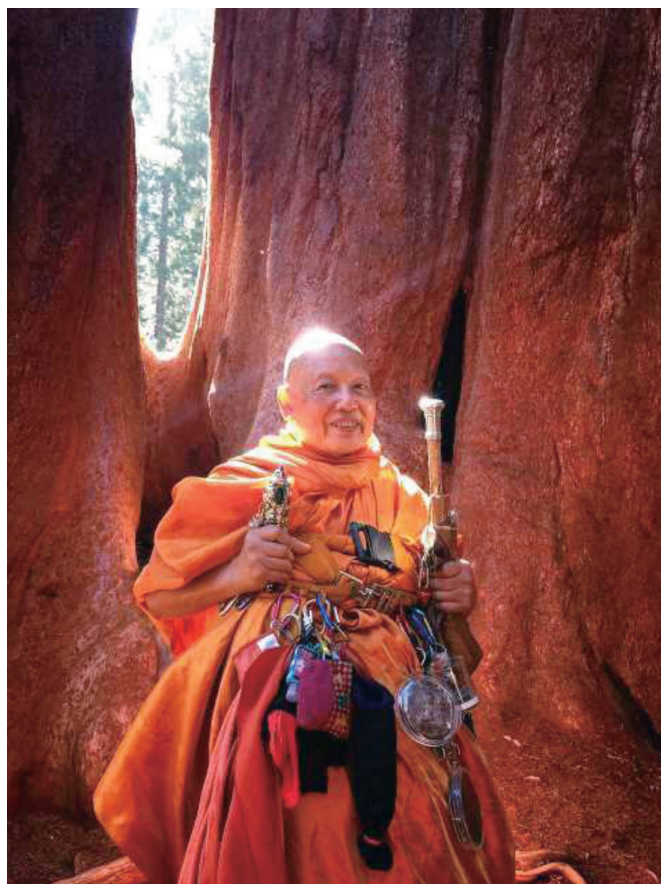
願正法久住！

林崇安2020.07 內觀教育基金會

## • 讚念長老生平紀要

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。

以下列出讚念長老的生平摘要。（年齡採西式算法，有時有一年的出入）



•1936（1歲）

五月一日出生於泰國南部洛坤府的鄉村。

祖父「楊達·恰克拉」，出生尼泊爾的婆羅門占星家。

祖母「澎」，來自泰國占星家的家庭。

父親「沛」，是泰國鄉下的傳統治療師和禪修者。

外祖父「毅」，來自中國海南島佛教禪宗行者，修習慈心。

外祖母「普林」，寮國基督徒。

母親「縫」，是佛教禪修者。

因此，讚念繼承了四種族血統：尼泊爾、泰國、中國和寮國（老撾）。

父親「沛」和母親「縫」，有七個孩子：

第一個兒子名Manee（1930）。第二個女兒叫Jumrad。

第三個女兒叫Preaw。第四個兒子名Jumnong（1934）。

第五個兒子名讚念（1936），後為甲米府老虎洞寺住持。

第六個女兒叫Jumnun。第七個兒子出生十四日後夭折。

•1941（5歲）

在父母嚴格的心靈訓練下，有了一次初禪的體驗，從此開始探索心靈的世界。

•1942（6歲）

四月母親生下男嬰後不幸往生，父親深受刺激因而精神狀況時好時壞。勸父親娶繼母「惜」來幫忙家事，自己向繼母學寫泰文和算數，並從「惜」的父親「翁爺爺」學慈心咒。開始從父親學習唱誦佛偈。

•1944（8歲）

從一位頭陀行者學到提升心靈和生活的「清淨五法」；從笛趣居士（Tid Chu）學到「慈心四法」，並發誓終生奉行。從父親學習星曆、家傳療法、薩滿驅鬼等，八歲已在家鄉很有名氣，其後以漁業、運錢到銀行等工作，維持三戶家庭的生活。開始自往寺院背讀巴利三藏，先到波隆踏寺後到納里巴地寺自學。

•1946（10歲）

不再捕鱷魚去賣，對科學等感興趣。十七歲被海蛇咬傷。十八歲被小猴傷指。

•1957（21歲）

七月二日父親往生不久，於家鄉的納里巴地寺出家，

出家第一年通過第一級納壇考試。於寺旁墳場苦修七年，期間從泰國和緬甸的禪師們學習多種禪修法門，有五位是法師。

•1964（28歲）

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，接著大師指派阿姜讚念於猜納寺指導內觀禪修。

•1965（29歲）

於猜納寺繼續指導內觀，開始實行不倒單。此時南部素叻府有內戰。

•1966（30歲）

從泰國南部第一高僧隆波開（1876-1970）學習菩薩加持法，年底從猜納寺移居素叻府的善香寺（素科塔瓦寺）去化解內戰。

•1967（31歲）

一方面指導內觀，一方面化



解內戰的衝突。有時去見佛使比丘（1906-1993）。以上用了三年時間，使該地反抗軍和支持者二萬人接受招安。

- 1968（32歲）

參訪五十歲的阿姜查（1918-1992），相處三天二夜。阿姜查指示他繼續化解南部其他的反抗軍和支持者約三十萬人，故立刻回善香寺，繼續化解內戰問題。

- 1969（33歲）

開始於雨安居後到泰國邊地行腳。

- 1971（35歲）

因常被誤為沙彌，在眾人建議下增重，改變瘦弱的形象。

- 1972（36歲）

佛使比丘介紹傑克·康菲爾德到善香寺採訪他，傑克接著去緬甸，後來出版《當代南傳佛教大師》，介紹了泰緬十二位內觀大師，阿姜讚念當時僅有三十初頭。

- 1975（39歲）

配合政府的招安政策，共用近十年的時間（1966-1975），化解了內戰問題。五月二十五日，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。

•1976（40歲）

五月開始建造老虎洞寺的階梯。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·光熾岩相見，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。開始身掛六十公斤吉祥物等。

•1978（42歲）

應邀去吉隆坡弘法並處理超市亡魂事件。

•1988（52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。

•1994（58歲）

七月十一日首次經過美國加州海灣地區禪修中心（傑克·康菲爾德邀請），短暫開示一天後飛回泰國。

•1995（59歲）

七月起到2007年（71歲）之間，傑克·康菲爾德每年邀請長老往美國加州指導一整天的系列內觀課程。



1995年到2003年之間，也去丹麥哥本哈根、瑞典、瑞士、荷蘭、德國、法國等地結緣。

- 1996（60歲）

長達二十八年身掛六十公斤重物，減半掛三十公斤吉祥物等。

- 2005（69歲）

去印度那爛陀寺，加持大弟子阿姜維通（Ajahn Withoon Putamee）建造通往黑佛像的道路。

- 2006（70歲）

一月加持印度那爛陀寺供奉的黑佛像。七月於南

加州禪修營，遇見當地著名的禪師阿姜露絲（Ruth Denison, 1922 -2015），讚嘆她的修行並接受她問法，在後來演講中常提到她，作為解脫開悟的例子。

•2009（73歲）

首次來台灣教導內觀及菩薩道，此後每年應邀來台弘法。

•2010（74歲）

移居曼谷西方叻丕府考佬寺，開始於泰國中部及近區傳授內觀。

•2012（76歲）

十二月於印度菩提樹下開示（於2013出版英譯本）。

•2014（78歲）

十一月中文本在菩提樹下的開示出版。十二月於印度菩提樹下傳法及唱誦除障。中文本《讚念長老的內觀禪法》及《喜悅的心》二書出版。

•2015（79歲）

十二月於印度菩提樹下開示（於2016出英譯本）。

•2016（80歲）

《充滿慈愛》英文本出版。《佛陀的兒子》中譯本出版。十月至俄羅斯傳法。

•2018（82歲）

《涅槃之道》英泰本初版出版。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。

•2019（83歲）

十一月《智慧的心》中譯本譯出。

•2020（84歲）

五月於馬來西亞傳法。中譯本《尋找法的武器》、《涅槃之道》、《內觀之道》及《智慧的心》等書的陸續譯出，並以電子檔在網路分享。



•2021（85歲）

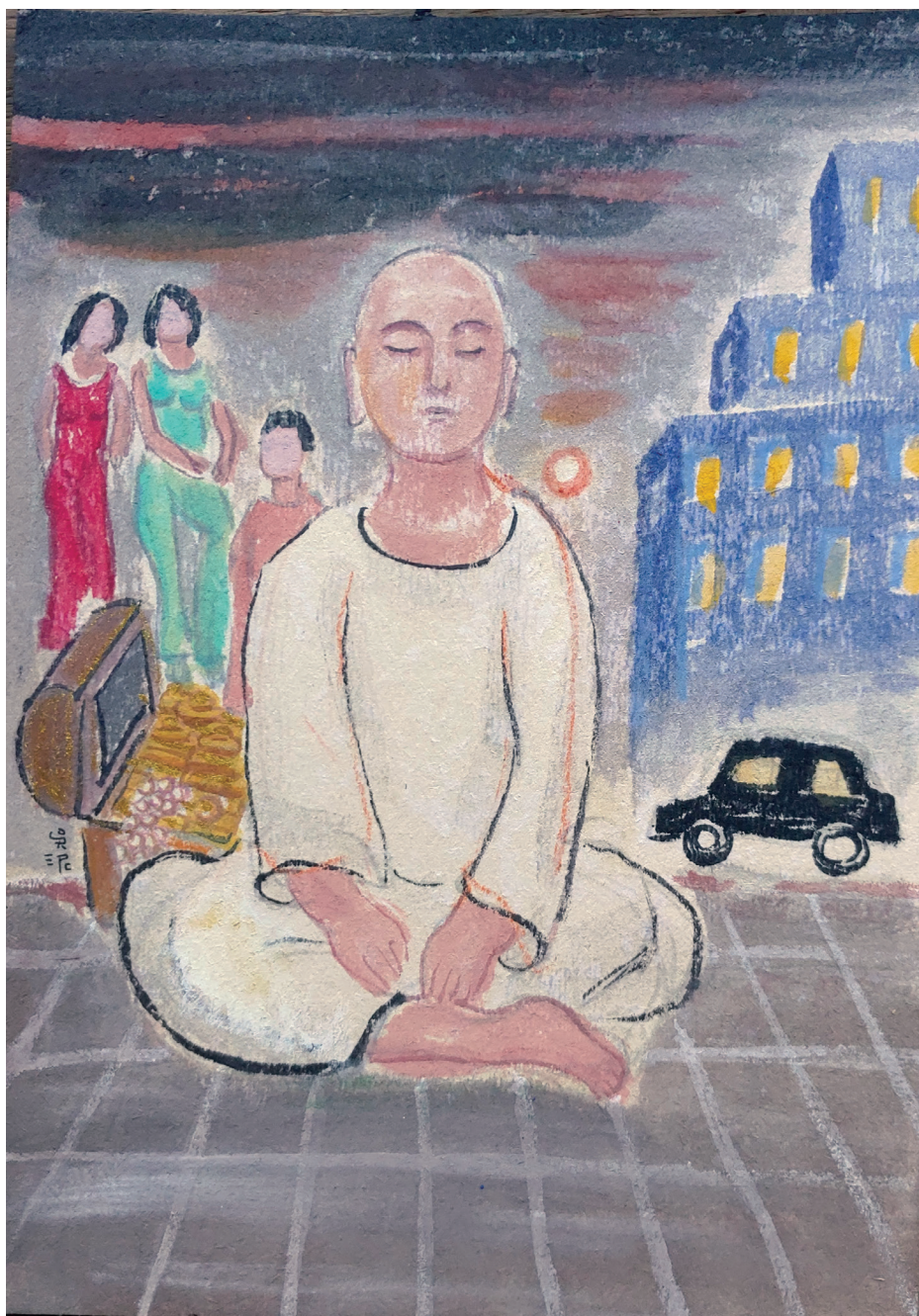
十一月將台灣弟子編譯的八本中文書，授權給佛陀教育基金會倡印，包括讚念長老傳記與禪法開示。

◎讚念長老今日仍隨緣於世界各地行菩薩道並指導內觀。

第一篇

生活禪觀





# 一、腳下功夫

## 1. 失物不失心

東西損失了，不要更損失。

已經損失了，不再損失心。

損失拋在後，而非你的心。

When you lose something, do not magnify your loss.

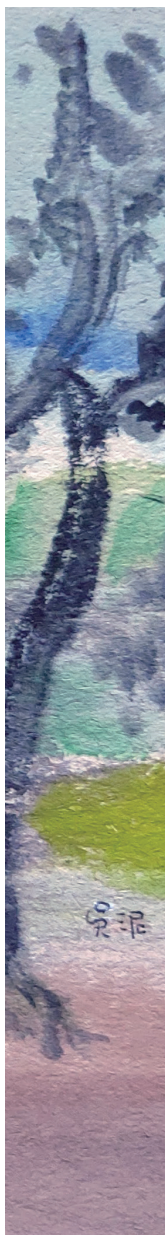
Having lost it, do not let your heart be lost.

Leave the loss behind, not your heart.

### 【解說】

1. 身外的東西（包含情人、財產）損失了，這損失是有限的。內心一直掛念著損失而悲傷不已，則是更大的損失。有的人甚至動怒，這對心更是擴大了傷害和損失。
2. 損失已成過去，若一直想著損失，就是把心遺留在過去，當下已經不是一個活生生的人，顯然將耽誤了眼前的正事和責任。





## 2. 盡責去做

跟隨你責任，  
不跟你情緒，  
因而沒問題。

Follow your duties.  
Don't follow your emotions [or preferences].  
And there will be no problem.

### 【解說】

1. 世間事，只要盡責去做就對了，但是人們卻喜歡順著情緒（emotions）和偏好（preferences）去做，並且執迷不悟。
2. 跟隨你的責任去做，這是以「意」作主。跟隨你的情緒和偏好去做，這是以「心」作主。
3. 「意」和「心」的功能不同。讚念長老說，「意」像是馴象師，「心」是野象。內觀禪修要培養馴象師的能力，這能力就是覺性（正念）。有了強的覺性來看顧，野象就不能撒野，進而可訓練去工作，發揮牠的能力，因而不再有問題。

### 3. 開挖寶礦

尋挖礦物相當難。  
自心煩惱不難尋，  
決意挖除真正難。

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

#### 【解說】

1. 寶礦是物質，埋在地下不好找。煩惱是心理現象，尋找自己心中的煩惱則不難，只要低頭就可以在中心找到。困難在於，你是否真正決意去挖除它們！
2. 開挖寶礦成功，就成為富有的人。把心中的煩惱挖走，就成為世上最快樂的人。人們有意積極開挖寶礦，卻沒有意願把心中的煩惱挖除。前者出於貪心，後者則是把貪心拔除，方向相反。
3. 由於無知，凡夫一直保留著壞脾氣、壞習性，當作寶貝。聖者之成為聖者，是因為有決心把這些貪瞋痴的壞習性挖除乾淨。





## 4. 起碼要求

若不能為善，至少不為惡。

若不能清理，至少不弄亂。

If you cannot do good, do not do evil [or ill].

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

### 【解說】

1. 不為惡，是生活的底線，也是投生善趣的基礎。
2. 如何不為惡？要培養覺性，只要貪火一起，立刻覺知，就不會去造貪業。只要瞋火一起，立刻覺知，就不會去造瞋業。
3. 如何能行善？要培養四無量心：慈心、悲心、隨喜，同時要配合平等捨之心。

## 5. 超然物外

不論什麼人事物，  
心勿捲入問題中。

Do not let the mind dwell on problems:  
Whether of people, objects or nature.

### 【解說】

1. 人是自己和別人。事是一般生活對象。物是包含天災等自然現象。心，指胸口生起的情緒。
2. 所謂問題，主要是指事情的結果。一般人面對問題時，常常以情緒相互指責，這便是捲入問題。心捲入問題時，以情緒來處理，毫無理性，因而解決不了問題。
3. 所有的問題，都有前後的因果關係，要將注意力放在因上，做好提防，才不會出現問題。已經出現問題時，只有先接受事實，接著以理性去善後。
4. 菩薩處事時，於因上小心謹慎，稱作「菩薩畏因」。眾生於因上不小心，等到出了問題，惡果來了，才起恐慌，所以說「眾生畏果」。



## 6. 培養覺性

巨響無煩躁，煩躁在你心。  
自心不捲入，無物能煩心。

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



## 【解說】

1. 巨響（粗暴的聲音）不會讓它自己煩躁，但是一般人耳朵一接觸到巨響，立刻就由這「耳觸」生起「苦受」，接著生起「無有愛」（微小的不喜歡），進一步發展成「煩躁」（大的不喜歡）。這種過程是緣起的「觸緣受，受緣愛（從小增大）」。巨響只是單純的物理現象。人聽到聲音後生起「煩躁」，這表示自心已捲入了，因為心隨外境而轉。
2. 如何自心不捲入？這取決於覺性的強度：
  - a. 我們在「耳觸」時，以強大覺性如實照見「耳觸」，放下而不捲入，就不生起後面的「苦受」。
  - b. 我們在「耳觸」後生起苦受時，以大覺性如實照見「苦受」，放下而不捲入，就不生起後面的「無有愛」。
  - c. 我們在「耳觸」後生起苦受，接著生起「無有愛」時，以覺性如實照見「無有愛」，放下而不捲入，就不生起後面的「煩躁」。所以，有了強的覺性，那麼沒有什麼東西能使心煩躁。
3. 內觀是以培養覺性做基礎。覺性越強，越能在前階段停止內心的造作。



## 7. 不逐物流轉

迷戀財位樂與譽，  
蒙蔽汝眼看到苦。

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

### 【解說】

1. 財位，是財富、地位，代表欲界的享受。
2. 樂與譽，是世俗的快樂與讚美，包含欲界的欲樂、色界的禪樂、無色界的不動，以及觀染的光明。
3. 財富、地位、世俗的快樂與讚美，都是在業煩惱的控制下，屬於苦諦。
4. 迷戀於財富、地位、世俗的快樂等是集諦，如同帶著有色眼鏡，看不到自己當下身心之苦——身苦、心苦、五取蘊苦。由於看不到苦，因而往外追逐三界內的快樂，不斷種下苦的因，導致將來承受輪迴的苦果：生、老、病、死、愁、嘆、苦、憂、惱。

## 8. 今生的禮物

淨化己心靈，  
如此不浪費，  
寶貴之人生。

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



## 【解說】

### 1. 若問：為何人生可貴？

因為人可以培養覺性，可以修習四念住、七覺支和八聖道，最後拔除痛苦，走出輪迴。人身，是由於過去行善而獲得的今生禮物，要好好珍惜，其珍貴處在於依此可以滅苦而出輪迴，所以經上說「人身難得」。

### 2. 若問：為何惡趣（餓鬼、畜生等）可憐？

因為過去惡業的果報，此世難以培養覺性，只有受苦。

### 3. 若問：人生的意義是什麼？

用來淨心：培養覺性，走出輪迴。因為凡夫的心中都有惡的煩惱種子，必須將之去除，否則仍會成熟而投生惡趣受苦。淨化的下限是不失人身，上則出輪迴。

### 4. 若問：如何淨化心靈？

修習四念住、七覺支和八聖道，也就是修習內觀。內觀禪修就是建立起心中的好團隊：念、定、慧、精進、無貪、無瞋、中捨等。

## 二、善待他人

### 1. 不要多事

粗糙情緒應放下，  
他人問題勿挑起。

Let go of coarse emotions.  
Don't pick up other people's problems.

#### 【解說】

1. 粗糙情緒就是貪、瞋、癡的現行。一般人常常不管好自己的情緒，就只想去管別人，去挑起問題，增長別人的煩惱，同時也增強自己的粗糙情緒。
2. 別人的問題，來自別人的因果，自己沒能力時，不應以情緒介入，否則問題變得更複雜。
3. 挑起問題，就捲入問題，無謂的口舌就產生了。
4. 約束自己，放下別人，也是一種慈心的開始。





## 2. 觀察瞋心

勿觀他人瞋，  
當觀自己恚。

Do not look at other people's anger.  
Look at your own anger.

### 【解說】

1. 一般人只往外觀，只看別人生氣時的諸多缺點，應反觀自己的生氣，進而看清自己潛藏的缺點。其實別人的生氣，大都與自己的缺點有關。
2. 他人對自己生氣，對自己而言，這是挖掘自己缺點的最好時機。
3. 能夠面對自己的缺點，生命的品質才有可能改善。
4. 佛陀說：「心瞋時，了知：『心瞋。』心離瞋時，了知：『心離瞋。』」這便是內觀的心念住法門。只要瞋心一起立刻覺察，久了瞋的威力減弱，同時正念提升，再觀照下去，最終看到瞋是無常、苦、無我，從而放下我執，走向自在之路。



### 3. 放下掌控

他人不可能，完美如你願。

你也不可能，完美如他願。

甚至你不能，完美如你願！

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

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

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

#### 【解說】

1. 每人都是心往外看，要求別人如何如何，從不往內要求自己，因而爭執不休，徒費唇舌。
2. 為何他人不能如願？為何自己不能如願？因為一切現象都是眾多因緣條件所形成，你不可能全面掌控或主宰，這稱之為「緣起而無我」。想要主宰，就是違背大自然的真理，所以終究必不能如願。
3. 故智者知道少要求別人，多要求自己，因而幸福會一直跟著自己。

## 4. 火燒功德林

傷害他人者，瞋火先燒己。

如同一炸彈，炸己後毀他。

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

### 【解說】

「一把無明火，燒盡功德林」，可以有不同角度的理解：

1. 發一次脾氣，就把多日修持的功德，一把火燒光了。
2. 對別人言，你發一次脾氣，就把對你以往許多的好印象都燒光了。
3. 人的不良嗜好（無明火）增大後，他的善良（功德林）就開始不見了。
4. 從因果言，功德林是已播下善的種子，無明火是播下惡的種子。惡的種子將阻礙或拖延善的種子的成熟，而不是將善的種子就滅掉了。



## 5. 拔除嫉妒

勿嫉妒好人，勿阻做好事，  
勿阻所應得，否則是邪見。

Don't envy 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.



## 【解說】

1. 要瞭解因果的道理：別人的福報是別人過去作善的結果。現在行善，是現在種下善因，將來會得善果。你若嫉妒，是種下惡的種子，將來會得到惡果。你若隨喜，則是種下善的種子，將來你也會得到善果。所以不應嫉妒而要隨喜。  
若羨慕福報，你也只須現在積極去行善，種下善因後將來善果不求自來。
2. 嫉妒的特相是嫉羨他人的成就；嫉妒的現起是厭惡他人的成就。嫉妒別人的善行，這是不善心，心裡有瞋而苦楚。
3. 隨喜的特相是隨喜他人的成就；隨喜的現起是去除厭惡他人的成就。隨喜別人的善行，這是善心，心裡有喜悅。
4. 證得預流果成為聖者之後才能拔除嫉妒心。凡夫如何處理嫉妒心？  
一是用隨喜來對治，二是用「心念住」的隨觀來如實觀照。

## 6. 勿傳播苦

1. 我們到處走，攜帶別人苦，蒐集別人苦，傳播別人苦。
2. 不要攜帶苦，不要蒐集苦，不要傳播苦。

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



## 【解說】

1. 別人的隱私、是非、貪瞋痴三毒的呈現，就是別人的痛苦。人們喜歡四處走動，宣揚別人的痛苦，其實自己也擁有相同的痛苦。而痛苦的媒介物卻是人，人們喜歡用別人的痛苦，遮蓋自己的痛苦，而不知去滅除自己的痛苦。
2. 如何滅除自己的痛苦？如何不傳播痛苦？在走動時，要觀照自己的身和心，培養出覺性、大覺性。當覺性光明一出現，是非、貪瞋痴三毒的黑暗就消逝，當下脫離痛苦的負荷。六祖惠能說：「自心地上，覺性如來放大光明，外照六門清淨，能破六欲諸天；自性內照，三毒即除，地獄等罪一時消滅。」
3. 覺性一出現，三毒就消逝，當下脫離痛苦，這是第一階段。進一步從大覺性生起般若智慧，看清身心都是無常、無我，破除無明，完全根除三毒，這是第二階段。

## 三、對境觀心

### 1. 明白真理

色身不騙人，花朵不騙人。

欺騙的根源，來自心錯覺。

Bodies don't deceive.

Flowers don't delude.

It is the illusion inside the mind  
that is the source of delusion.

#### 【解說】

1. 為何色身不騙人？為何花朵不騙人？

因為色身和花朵是物質現象，一直在顯現生滅的無常以及不能掌控的無我性質。這是大自然在展示真理，沒有矯飾，沒有騙人。

2. 但是我們心中的錯覺或無明，一直戴著有色眼鏡在欺騙自己，使我們生起顛倒想，只看到色身是誘人的、花朵是美麗的，還想永久擁有它。一旦不能如願（變老了、凋零了），就生起了痛苦。





## 2. 練習煞心

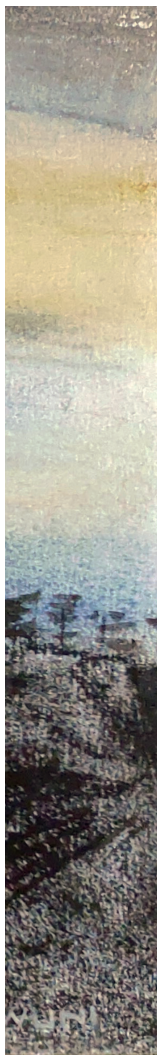
內外常變動，眾生受撞擊；  
不能煞住心，眾生受諸苦。

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

All living beings suffer because they cannot stop the  
mind.

### 【解說】

1. 內外是指身心現象和環境。此處有三種苦：身苦、心苦和環境苦。
2. 眾生在內外的對境的變動下，因為不能止息心的隨境跑動而受苦——順境則起貪心，逆境則起瞋心，結果成為對境的奴隸。
3. 內觀的訓練，是要達成面對各色各樣的撞擊時，能夠「煞住心」，也就是心不被貪瞋所拉動，就如敦煌本《六祖壇經》中惠能所說的：「外能善分別諸法相，內於第一義而不動。」這需要在生活中不斷地培養正念正知。



### 3. 難行能行

修復古物無比難，拔除我慢無比難，  
棄捨我見無比難，難行能行最困難。

There is no harder work than restoration work;  
There is nothing harder than to uproot conceit;  
There is nothing harder than to relinquish our own view;  
But the hardest of all is mustering our commitment to do it.

#### 【解說】

1. 對物質言，修復古物的殘缺部分是無比的困難。
2. 對聖賢言，雖已破除了自我中心，但是破除心中殘留的我慢習性是無比的困難。聖賢的境界有高低，若能將潛在的我慢習性去除，就能成為內心完全清淨的阿羅漢。
3. 對凡夫言，若能棄捨以自我為中心的見解（我見），就能成為聖賢。凡夫要清除這我見，是無比的困難。一般人執著於舊情、執著於意識型態，這些都是以我見為中心，而且是根深蒂固的。
4. 清除這些缺陷是無比的困難，但是能夠決心去完成它：以實際行動去清除這些缺點，則是最困難的事，這稱作「難行能行」。





## 4. 放下掌控

無法讓己身不變，  
無法讓己心不思，  
如何讓他如己願？

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?

### 【解說】

1. 身心的不斷變化，這是「諸行無常」的真理。
2. 自己都不能控制自己的身心，那麼想去控制他人更是不可能，這是「諸法無我」的真理。想掌控就是「我執」的強烈表現，越不能達成就越失望。
3. 他人表現得如你所期待時，只是內外眾多因緣的具足而呈現，並不是因為你的掌控而達成。

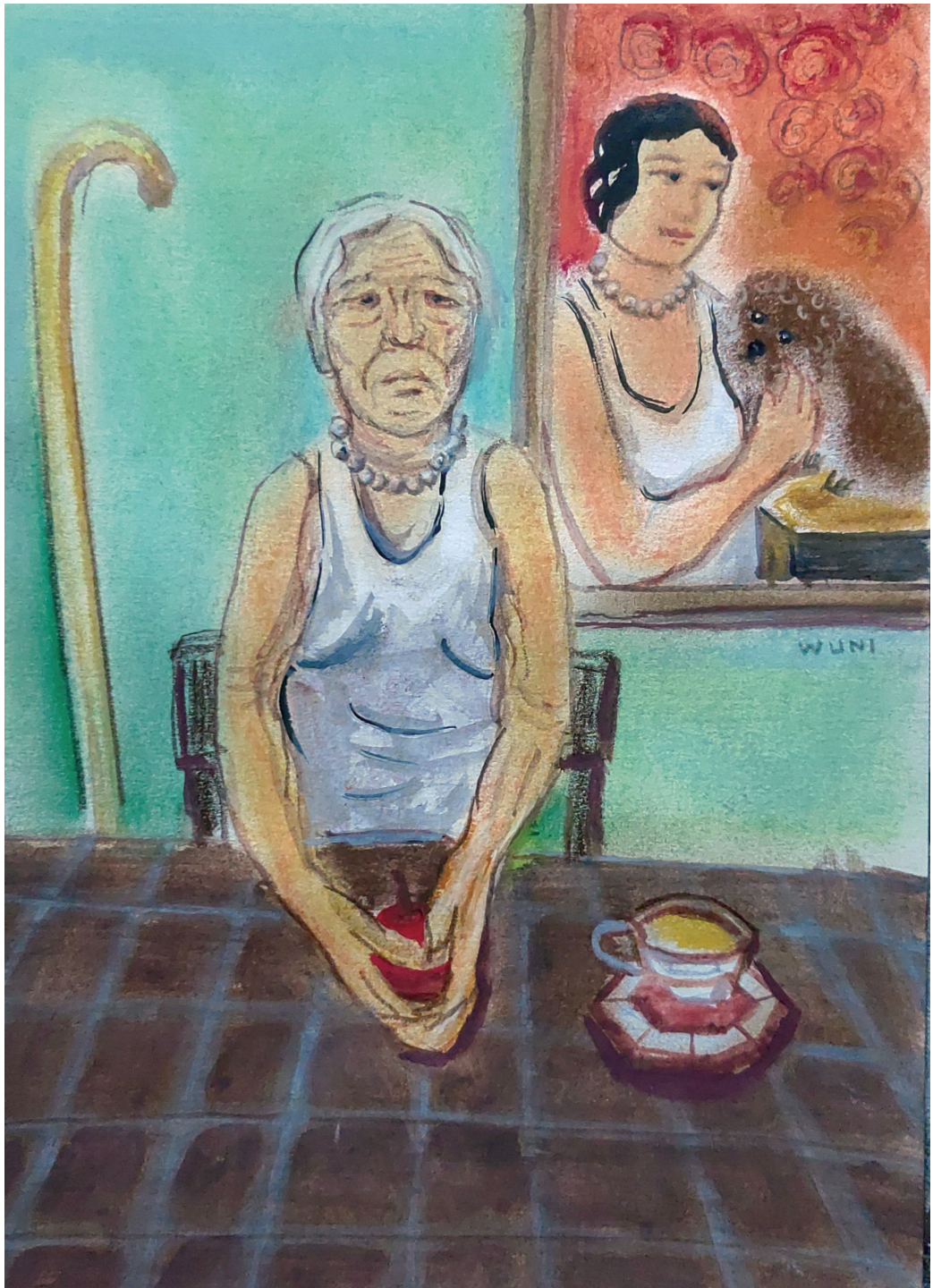
## 5. 真真假假

你想世界是真的——  
真的愛、恨與美；  
實則身衰才是真。

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

### 【解說】

1. 眾人認為世界是真實的：相互追逐著外表美麗的色身，生起愛、怒、恨，也生起了顛倒想，認為愛是真實的、怒是真實的、恨是真實的、美是真實的。
2. 其實，真正衰敗的是當下這個身體：這個色身秒秒正在衰敗、正在排泄不淨的污垢，這才是真實的實相。眾人看不到真相而執著外表虛幻的美麗，因而等到色身老了、愛情消失了，就生起了種種的苦。







## 6. 迷即凡夫

念頭所役心，實則無自由。

The mind, enslaved by thoughts, lacks freedom.

### 【解說】

1. 人們一生到這世界裡，漸漸被五欲（色聲香味觸）迷惑，看到、聽到、聞到、嚐到、觸到五欲後，心中立刻生起好壞、得失、善惡的種種念頭，一直捲在其中，變成生活在念頭的世界裡，整天胡思亂想，心變成念頭的奴役而不自知。本來心是主人，念頭是僕人，而今反過來，心被念頭所奴役而毫無自由可言。
2. 如何歸位？念頭一起，要以覺性立刻覺知，這是內觀的訓練，訓練久了，心有覺性伴隨著，念頭就回歸僕人的身份。
3. 六祖惠能說：「前念迷即凡，後念悟即佛。」  
此處前念著境是捲到念頭世界裡（凡），後念只要以覺性看到這念頭，就從念頭世界脫離而處在覺醒的世界裡（佛）。

## 7. 扭轉危機

五欲一直襲感官，  
以慧危機變轉機。

We are subjected to an ongoing onslaught of sense experiences.

With wisdom, negative sense contacts can be turned into an opportunity.

煩惱即菩提

後念離境即菩提

前念著境即煩惱



四十年

## 【解說】

1. 我們一直受到五欲的襲擊。五欲＝感官經驗＝色、聲、香、味、觸＝五塵。在五欲的一直襲擊下，眾生的心中生起了三愛：欲愛、有愛、無有愛，這是三種不善的煩惱，此時是危機，將生起執著而受苦。
2. 運用智慧，感官接觸的危機可以變成轉機。感官＝眼、耳、鼻、舌、身＝五根。轉機是轉不善心為善心，此時要用「心念住」的智慧法門：每當三愛生起，要隨著知道三愛生起了，如此生起具有覺性的如實觀照的善心，因而危機變成轉機。
3. 「心念住」的智慧法門就是內觀禪法。一般人不知觀照，結果危機不斷擴大。
4. 六祖惠能說：「前念著境即煩惱，後念離境即菩提。」

此處前念迷於五欲而生起三愛（煩惱），後念隨觀三愛，生起覺性（菩提），並脫離了五欲的影響。

第二篇

內觀起修



# 一、隨身法寶

## 1. 慈心四法

自他勿傷心。

自他勿失望。

自他勿生氣。

自他勿惡意。

1. Don't dwell on hurt feelings.

2. Don't be disappointed in yourself or others.

3. Don't be angry with yourself or others.

4. Don't hurt yourself or others with spite or ill-will.

### 【解說】

1. 讚念長老七、八歲開始就奉行這四句偈，稱作「慈心四法」，從此走上菩薩道。
2. 人若傷心（自卑）、失望、生氣、惡意（鬥氣），則不足以成為菩薩行者。
3. 傷心（自卑）使內心無力，失望是心的萎縮。傷心（自卑）和失望，使心消極退縮，故要免除這種心態。
4. 生氣是上火的心，惡意（鬥氣）是故意惹事。生氣和惡意（鬥氣）使心積極破壞，故要戒除這種心態。



## 2. 清淨五法

不接收惡法，不給予惡法。  
只接收善法，只給予善法。  
淨心如白布。

Don't take in negativity.  
Don't share negativity.  
Take in only the positives.  
Share only the positives.  
Keep your mind pure like a white cloth.



## 【解說】

1. 讚念長老八歲開始就奉行這五句偈，稱作「清淨五法」，是傳自一位頭陀行者。惡法包含惡的身、語、意（如生氣、罵人、打人）。善法包含善的身、語、意（如慈心、布施）。
2. 淨心如白布，這是重要的內觀：心上只要有一點髒（例如生了氣），就立刻清洗（將這負面心理去除，並決意不再犯錯），因而心立刻回復清淨。所以每天一早開始，內心都是潔淨如白布。
3. 一般人每天累積一點心垢而不清理，累積久了就不易清理，而且認為既然已經髒了，再加點髒也無所謂，因而養成了惡習。
4. 不接收惡法，不給予惡法，相當於「諸惡莫作」。
5. 只接收善法，只給予善法，相當於「眾善奉行」。
6. 淨心如白布，相當於「自淨其意」。
7. 「清淨五法」比「諸佛通偈」較為平白通俗，小孩子較易了解。
8. 慈心四法和清淨五法，合稱九吉祥法（Nine Auspicious conducts）。

### 3. 無相行善

行善只為波羅蜜，  
回報不在考量內。

Do your best wholesome deeds just for the Perfection,  
not expecting things in return.

#### 【解說】

1. 波羅蜜，具有像船一樣的功能：具有帶修行者從此岸到達彼岸的功德。
2. 行善只是為了累積波羅蜜，而不期待回報。
3. 南傳十波羅蜜：布施、持戒、安忍、精進、般若、出離、真諦、決意、慈悲、平等捨。
4. 北傳十波羅蜜：布施、持戒、安忍、精進、靜慮、般若、方便、願、力、智。行善而不考量回報，便是「無相行善」。





## 4. 修學四聖諦

心靈旅程上，福德為支援，慧光照道路，  
洞見苦和危，緊隨於渴愛，當捨貪與憂。

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.

### 【解說】

1. 旅行所需的旅費、食物等福德，指戒和定。照亮道路的光，指智慧。所以，走在心靈的旅程上，需要福德資糧和智慧資糧。
2. 渴愛指三愛：欲愛、有愛、無有愛，這是苦因——集諦。
3. 苦和危指輪迴於三界內的五取蘊，這是苦諦。
4. 貪與憂是偏離中道的兩邊，一邊是欲樂行，一邊是苦行。要棄捨貪與憂的兩邊，走在中道，這是道諦。
5. 實踐中道或八聖道，最後脫離輪迴，抵達目的地——涅槃，這是滅諦。



## 二、世間真相

### 1. 諸行無常

萬物之結局，定於此真諦：  
生起之事物，都必會滅去。  
眼會失視力，膚會起皺紋。  
心觸此真諦，保持心離苦。

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.



### 【解說】

1. 「生起之事物，都必會滅去」就是「諸行無常」的真諦。
2. 教導「無常」不是教導悲觀。悲觀是心的苦，是落向「憂」的一邊。迷戀色身的美麗則是落向「貪」的另一邊，所以要用「無常」來棒喝，使心回歸中道，並使禪修者走向積極的滅苦。
3. 如何讓心觸及此真諦？要培養正念，如實觀照身心的無常。觸及此真諦，就是開悟，此時從迷夢醒過來，心開始脫離苦了。

## 2. 短暫擁有

世間事物皆暫時，  
勿依他物盼久遠，  
事物現前只剎那。

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

### 【解說】

1. 人們追尋著世間雄厚的財力、美好的伴侶、威靈的神祇，想作永久的依靠。
2. 當我們不起貪瞋，走在中道，如實觀照時，才能看清世間的真相。
3. 在覺性和智慧的觀照下，世間的事物，從微塵到星河，從財力、伴侶到神祇，都是剎那生滅無常，都在業煩惱的控制下而不牢靠，所以我們要尋找「出世間」的四道、四果、一涅槃。



### 3. 名色變化

物質心所喜，但是會變化。

精神心所喜，但是會變化。

故無穩靠物，值得去執取。

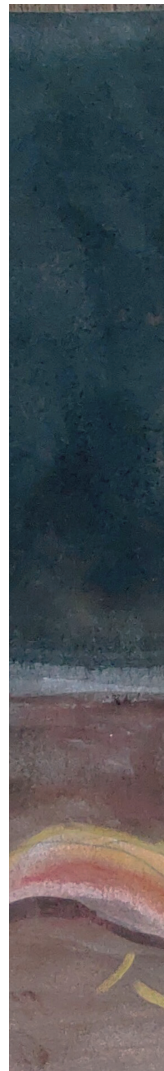
The mind likes to cling to material objects, but material objects are subject to change.

The mind likes to cling to mental states, but mental states are bound to change.

There is really nothing stable or reliable enough for the mind to cling to.

#### 【解說】

1. 物質，是色法，此處特指財富，為一般欲界眾生所喜愛。
2. 精神或心理狀態，是名法，此處特指欲樂和禪定之樂，分別為欲界眾生和修禪定者所喜愛。
3. 所有的色法和名法，都是變化無常，不能作永久的依靠，所以不值得去執取，只有無死的「涅槃」才可作永久的依靠。





## 三、認識煩惱

### 1. 放下迷執

用慧斬斷昔時迷，非抹過去諸記憶。

任一記憶不能抹，否則無法讀與寫，甚至不識己姓名。

只需移走迷和執，該事簡單成過去。

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.



### 【解說】

1. 有的人迷於過去的戀情，荒廢眼前該愛顧的人。有的夫妻瞋心一起，就冒出過去的事，過去的事變成不死的存在，攪亂眼前的生活。
2. 對過去所執著的事物，要用智慧歸位到「過去」。只要將對過去事物的「執迷」放下，就歸位了。
3. 同理，若對未來有所執迷也是一關卡。《六祖壇經》中，智常禪師說：「情存一念悟，寧越昔時迷。」表示心中若有「想開悟」的這一念頭，則還沒有超越過去的迷。

## 2. 瓦解執著

讓心去接受：一切你所有，來日必散失。

助你不執著。

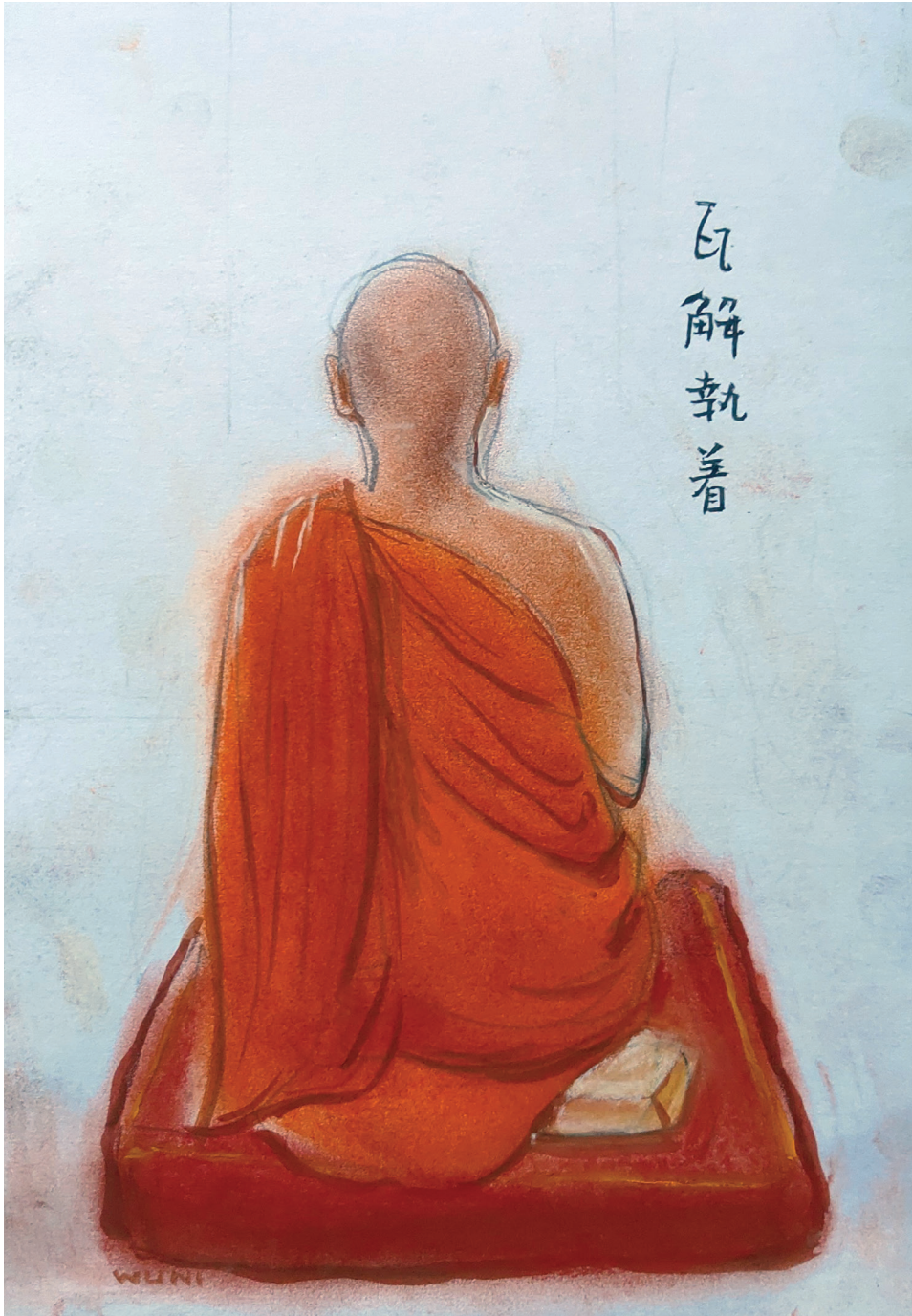
Train the mind to accept that whatever you possess

Will one day deteriorate.

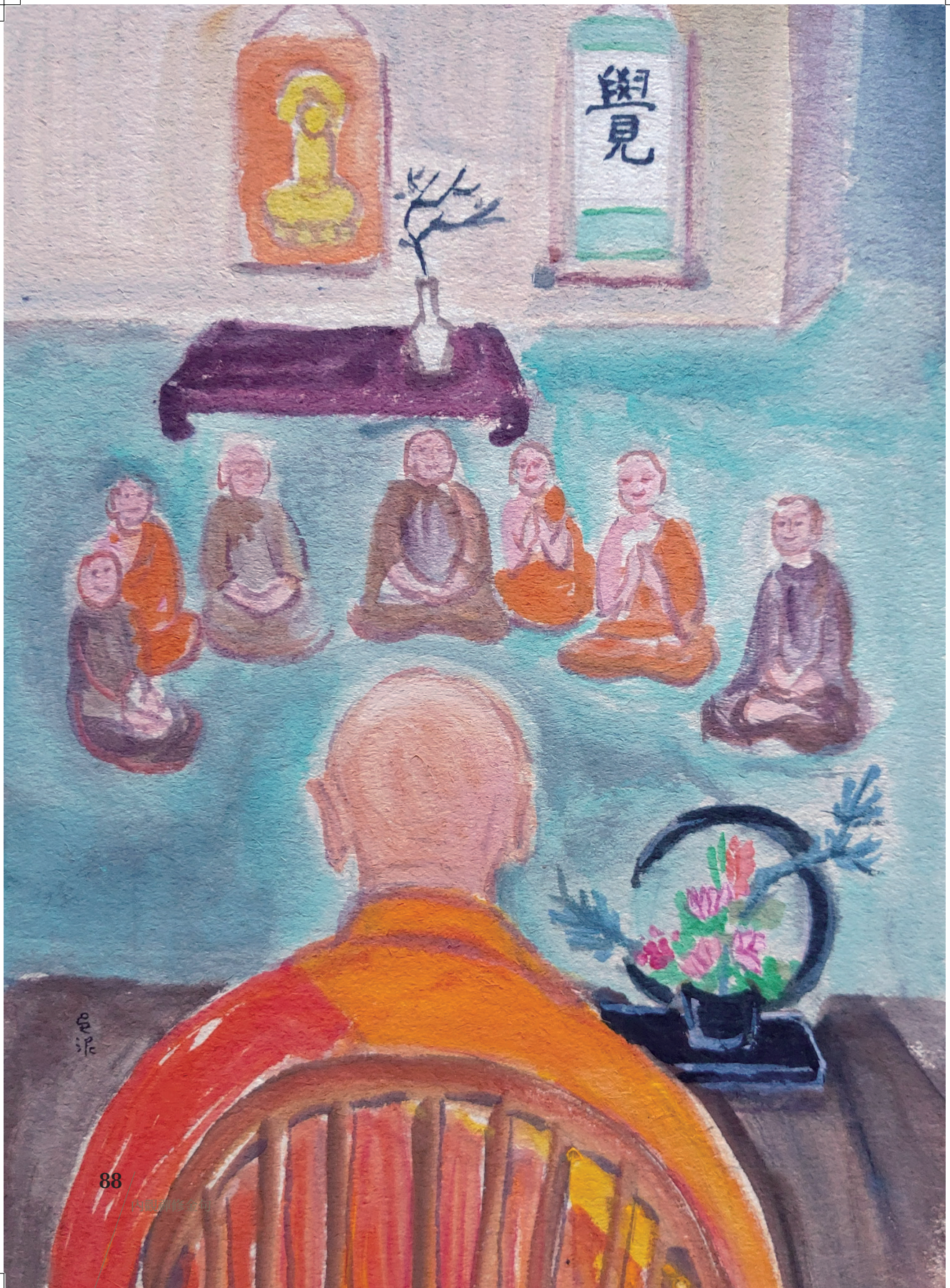
This will help you let go of attachments.

### 【解說】

1. 執著，像一有色眼鏡，使人看不清真相而偏離中道。
2. 人的痛苦主要來自執著，執著來自無明——看不清真相。
3. 要修習內觀，以智慧去瓦解執著，看清你所執著的一切都是無常、苦、無我。
4. 一切你所擁有的色、聲、香、味、觸五欲，以及眼、耳、鼻、舌、身五根，這是你最執著的東西；但是在智慧的眼光下，這些東西到頭來都必離你而去，因此要放下執著，使心自在。



百解執着



巨泥

### 3. 隨眠煩惱

注意端坐聽法時，內心不起貪瞋痴，它們正在休眠中。不可愛境一出現，頓時心中煩惱起，恰似擊鼓就出聲。

1. Notice as you are sitting and listening to the Dhamma talk, that there is no greed, hatred, or delusion in the mind. They are dormant.
2. But as soon as something unpleasant occurs, then we may see one or more of these qualities arise in the mind. It is like a drum which can make sound only when beaten.

#### 【解說】

1. 凡夫全未斷煩惱；煩惱有時現行，有時隱藏在「有分心」中。當專心聽法時，心中沒有貪、瞋、痴，它們正處在休眠狀態。但是一有不可愛的對象出現時，就有負面情緒在心中生起。
2. 內觀禪修時，不是去壓抑煩惱，也不是讓煩惱不斷造作；而是煩惱一生起，立刻覺知，因而煩惱不再造作，心就處在中道。

## 4. 滅除苦因

審察痛苦認真修，

導致快樂自然來。

The keen practice of contemplating on suffering will lead to happiness.

### 【解說】

1. 直接認真地面對痛苦，才能解決痛苦，才能得到快樂。
2. 五取蘊就是苦諦。眾生的身和心就是苦諦，因為是在業和煩惱的控制下而不能自在。
3. 滅苦要從因來滅。苦諦的因是集諦或三愛（欲愛、有愛、無有愛）。滅除三愛後，就獲得體證涅槃的出世樂。
4. 修習內觀或四念住就是培養八聖道或道諦，目的在於滅除三愛。滅除三愛後，就證得滅諦或涅槃。



## 四、培育正念

### 1. 禪觀三要

正念正定和智慧，  
三者合一審察法。

Unify these three mental qualities: Sati (mindfulness), Samadhi (concentration), and Pañña (wisdom), when contemplating the Dhamma.

#### 【解說】

1. 內觀禪修就是依次培養正念、正定和智慧，最後三者合一審察法時，才可證悟到法的實相（無常、苦、無我、空性）。
2. 法，主要是指身心現象。







## 2. 修行五法

心從念頭離，依次五步驟：

知見和修習，棄捨與解脫。

The steps leading to liberation of the mind from all mental phenomena are:

knowing or understanding, experiencing or “seeing”, developing or practicing, relinquishing, and liberating.

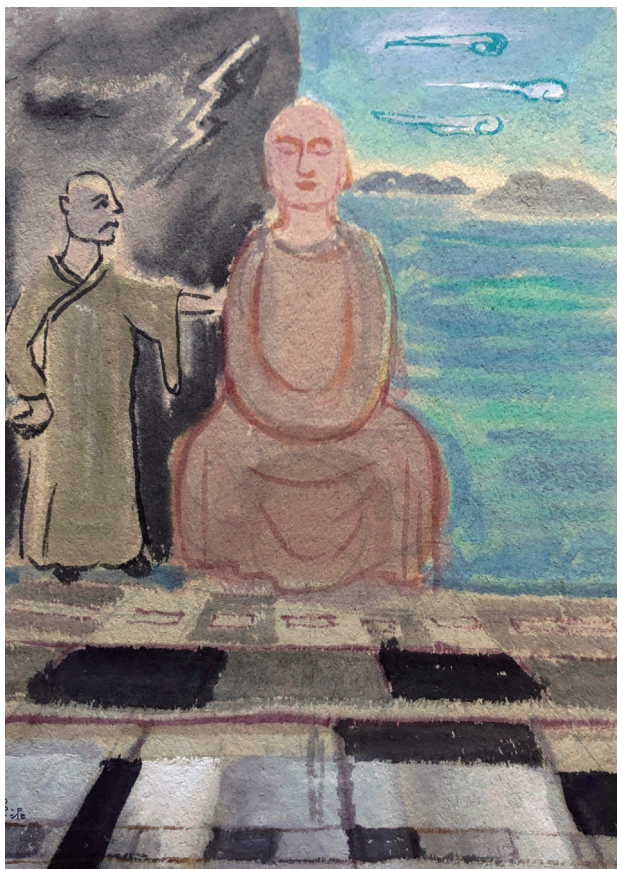
### 【解說】

1. 心從念頭分離，表示心不捲入念頭的世界中。內觀禪修時要能分離五蘊。念頭或心理現象，泛指受蘊、想蘊、行蘊。
2. 五步驟是：知道、見到、修習、棄捨和解脫。
  - 1.知道，是指以思考理解念頭。
  - 2.見到，是直接體驗或覺察到心中生起的念頭。
  - 3.修習，是一再練習去覺知念頭。
  - 4.棄捨，指開始看清念頭的實相而放下念頭。
  - 5.解脫，是已經放下念頭，而不再捲入念頭的世界中。

### 3. 識智與心分離

實有識智及意法，能從不善辨別善。  
明知苦是不可取，偏偏仍然住於苦，不住空明清淨中。  
不僅承受自己苦，到處收集別人苦，讓心攜帶更多苦。  
識智不但不分離，與心糾纏造成苦。  
當住空明與清淨，作為歸依不受苦。  
檢視苦因和苦果，深入審察並體會，  
無明使人陷苦海，並且阻人見真諦。

- 1.The truth is that we all possess the pure knowing element as well as the Mano Dhamma with its ability to discern wholesomeness from unwholesomeness.
- 2.We know that suffering is not desirable, but we still abide in suffering, instead of abiding in voidness, clarity, and purity.
- 3.Not only do we carry our own suffering, but we also go around carrying other people's suffering and let the citta bring in more suffering.
- 4.Rather than separating, we allow the knowing element to get entangled with the citta, hence creating suffering. We should abide in voidness, clarity, and purity and take them as our refuge, then we will not suffer. Investigate the cause and effect of suffering. Contemplate deeply until we are able to realize that it is Avijja or ignorance that keeps us bogged down by suffering, by preventing us from seeing the ultimate truth.

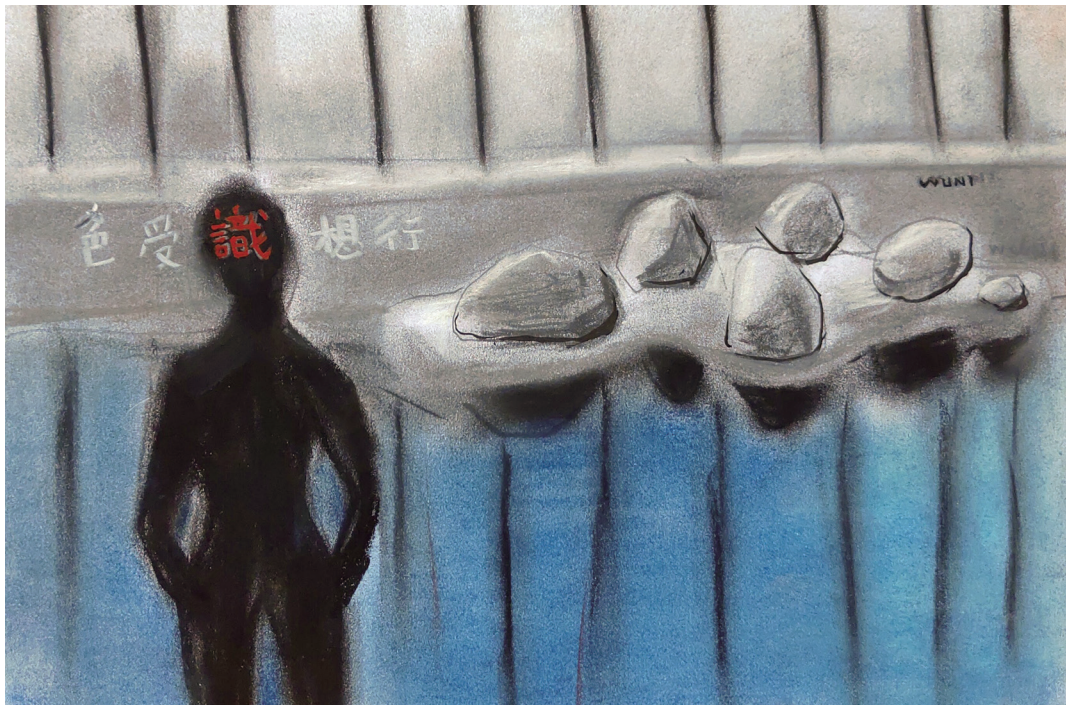


### 【解說】

1. 事實是，我們都擁有純粹的識智（知元素），以及有能力從不善辨別出善的「意法」。胸口處的「心」，是煩惱等法的儲存處。
2. 由於無明，我們住在痛苦中，而不是住在空、明覺、清淨中。我們讓「識智」與「心」糾纏在一起，因而造成了苦。
3. 「識智」與「心」分離後，此時不被煩惱所染污，而住在空、明覺、清淨中，這才是歸依處。

## 4. 識智能辨苦

培養正念住當下，運用識智辨別苦，  
理解嚐受棄捨苦，而不糾纏於痛苦。  
任何時地和場合，不將痛苦執為我。  
識界與苦須分隔，捆在一起嚷說苦。  
色受想行不知苦，識界能知四蘊苦，  
本身非苦無有苦，四蘊不識各自苦。  
心住識界不再苦。



1.Cultivate your mindfulness and stay with the present. Use ñāṇa (pure knowing) to identify, understand, experience, and relinquish suffering, but not to entangle with it. 2.Do not identify or take ownership of any suffering as self at any time, anywhere, and on any occasion. Separate the knowing element from suffering. Do not bundle them together, and then claim that you are suffering. 3.The aggregates, namely form (rupa), feeling (vedana), perception/memory (sañña), and mental fabrication (saṅkhāra) do not recognize their own suffering. While viññāṇa, also a knowing element, can cognize suffering of the other four aggregates, itself is not suffering. There is no suffering in the knowing element, whereas the aggregates do not know their own suffering. Thus, our mind will no longer suffer when abiding in the knowing element.

### 【解說】

1. 識智（純粹的知）＝識界（知元素）＝純粹的識。  
離苦的次第：辨別苦、理解苦、嚐受苦、棄捨苦，最後解脫苦。
2. 內觀行者培養大正念後，區分五蘊，並看清五蘊有各自的功能。將識界或識智分離出來後，才能不受煩惱所染污。
3. 此處四蘊＝色、受、想、行。這四蘊本身都沒有認知的功能，因而不知本身是苦。

## 5. 審察感受

何時心中感不滿，或因感受起焦躁，知是自然而放下。  
念與擇法支，審察現象生：唯見此痛生，此是不適生，  
此是苦惱生，此是不喜生，此是喜滅去，無物可執取。  
深察至體認：疼是受與蘊，只須順自然。  
保持大正念，審察無常性：  
生滅再生起；知其不受控，是身之蘊界。  
審察諸內受：樂苦或喜受，憂受或捨受，當住空性中。



1. Whenever the citta experiences dissatisfaction or develops restlessness from arising vedana, one needs to realize that this is a natural phenomenon and to let go. 2. Apply Sati-sambojjhanga (mindfulness) together with Dhammavicaya (investigation of Dhamma) when investigating the arising phenomenon; seeing that this is just pain arising; this is discomfort arising; this is suffering arising; this is unpleasantness arising; and this is pleasantness ceasing. There is nothing for one to hold on to. 3. Contemplate deeply until having a realization that pain is just vedana, an aggregate, and let it be on its own course. Keep your mindfulness steadfast while contemplating the nature of impermanence: arising, ceasing then re-arising. Understand that this is beyond our control; it is the nature of the aggregates and elements of the body. 4. Contemplate in internal vedana (mental feeling): happy or content, unhappy or discontent, pleasant, unpleasant or equanimous, while abiding in voidness.

### 【解說】

1. 何時心中感到不滿，或由於感受而引起焦躁時，要知道這是一種自然現象，然後放下。
2. 運用念覺支與擇法覺支，審察心中各種感受，來來去去，像客人一樣，只是一自然現象，不再執取為我或我的。
3. 內在的感受有樂受、苦受、喜受、憂受、捨受。

## 五、體證與佛性

### 1. 體驗五法

保持心住空，明淨喜樂中。  
出世喜樂過，不陷塵垢中。  
能量來助己，盡責不疲憊。  
進入涅槃前，放下喜和樂；  
如是解脫識，安住空明淨。

1. Keep your mind abiding in the voidness that is endowed with clarity, purity, bliss, and happiness.
2. Bring in the supra-mundane state of joy and happiness to support our beings, live our lives, and not feel caught up by our daily grimes. Use the arising energy to help carry on your duties without feeling exhausted.
3. Before entering Nibbana, one must let go of the bliss and happiness resulting in the liberated viññāṇa abiding in the voidness, clarity, and purity.



### 【解說】

1. 內觀行者有五種法可以體驗：空性、明覺、清淨、喜悅和快樂。出世的喜和樂，是不執著喜和樂為「我」或「我的」。
2. 帶著一種出世的喜悅和快樂來支援我們的存在，過我們的生活，而不被我們的日常塵垢所困擾。運用這種生起的（喜樂）能量，幫助你盡責任而不感疲憊。能量，指喜和樂的能量。行者在喜和樂的能量的幫助下，可以負起艱巨的責任而不感疲憊。
3. 進入無餘涅槃時，受蘊自然減去，所以放下喜和樂。解脫識，是從煩惱解脫出來的識，是純粹的識。



## 2. 中道涅槃

將心保持在中道，不落貪憂兩邊惑。  
勿執於善勿執惡，兩者成痴須雙捨。  
善亦無常苦無我，如是依然成苦難。  
一切無我只有緣，中道一路通涅槃。

1. Keep the mind in the Middle Way, not to get entangled in the Two Extremes of Defilements: Abhijja or Domanassa.
2. Attach to neither wholesomeness nor unwholesomeness since both can lead to delusion; relinquish both.
3. Even wholesomeness is subject to impermanence, dissatisfaction, and non-self thus can create suffering.
4. There is no self, only phenomena or conditioning.  
Only the Middle Way will lead to Nibbana.

### 【解說】

1. 惑，即煩惱，有貪、憂的兩邊。貪來自欲樂行，憂來自苦行。脫離貪憂的兩邊，心就走在中道。
2. 執著於善和執著於惡，這兩者都會導致愚癡的行為，所以兩者都須棄捨。即使是善也是無常、為苦所迫、無我，也會由於執著而造成苦難。

### 3. 涅槃離苦

渴愛滅盡時，痛苦就滅盡。

取蘊滅盡時，痛苦就滅盡。

如是名涅槃。

Whenever craving is extinguished, suffering is extinguished.

Whenever clinging to the aggregates is extinguished, suffering is extinguished. This is called Nibbana.

#### 【解說】

1. 苦，有心苦和身苦。渴愛滅盡，則心苦滅，成為阿羅漢，此時是有餘涅槃。
2. 阿羅漢於臨終時五取蘊滅盡，身苦亦滅，此時是無餘涅槃。





## 4. 佛性與佛陀

佛性即是純識界，能夠照見諸事物，如實面目而無執。  
佛陀即是覺醒者，同時也是喜悅者。

1. Buddha is the pure knowing element, the ability to see things the way they really are without any attachment or clinging.
2. Buddho is the one who is awakened and blissful.

### 【解說】

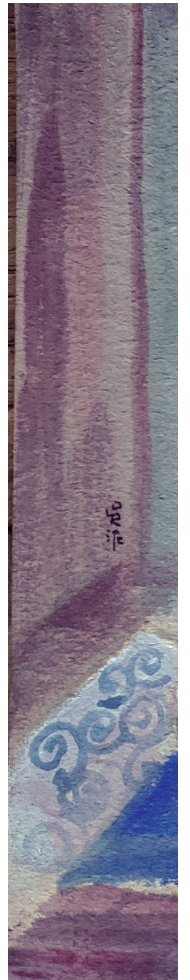
1. 六界是地界、水界、火界、風界、空界、識界，是構成眾生的基本元素。其中識界，即是知元素。
2. 泰國慣用「Buddha Buddho」二詞，其義相當於「佛性·佛陀」。
3. 佛性是純粹的識界，又稱作知元素、識智、純粹的識、純粹的知等，具有能力看清一切事物（諸法）的如實面目，而沒有任何的執著或執取。
4. 佛陀是一位覺醒者和喜悅者。
5. 眾生都有識界，所以說「眾生都有佛性」。



## 5. 追隨佛陀

追隨佛陀此知者，醒者悟者及喜者。  
歸依正法滅欲愛，滅除抓取與執著。  
不依不善起惡行，投生痛苦諸惡趣。  
欲貪燃起瞋痴火，導致受苦於地獄；  
憂傷源於妒嫉他，導致投生餓鬼界；  
干擾他人或暴力，導致投生修羅界。  
修習識智見生法，親證各法生與滅，  
直到自心能放下，破除無盡之輪迴。

1. Follow the Buddha: the one who knows, who is awakened, enlightened, and blissful, by taking refuge in the Dhamma which will lead to the decrease of sensual desires, clinging and attachment. 2. Do not take refuge in any unwholesomeness which may lead to unskillful actions which cause rebirth in the lower realms full of suffering. Understand that the fire of anger and delusion rooted in sexual desire or lust causes one to suffer in a hell realm. Grief which is rooted in jealousy, either toward others or toward oneself, results in being born in the mourning-hungry-ghost realm. Disturbing or taking advantage of others, or running rampage,



results in being born in a demon realm. 3. Cultivate the development of ñāṇa so it can penetrate deeply into any arising Dhamma and witness its independent arising and ceasing until the mind can let go, breaking the endless cycles of rebirth.



### 【解說】

1. 跟隨佛陀，他是知者、醒者、覺悟者和喜悅者。  
經由歸依法，導致減除欲愛、抓取和執著。
2. 輪迴中，投生地獄、餓鬼、阿修羅等惡趣的眾生，都是由於以往惡行的果報。要證得初果，才不會再投生惡趣。
3. 要依佛陀和正法，修習識智，洞見「凡是生法，都是滅法」，直到自心能夠放下，破除這無盡的輪迴。

第三篇

進階內觀



## 一、內觀的意義，讚念長老說：

巴利語Vipassana（毗婆舍那）來自兩個詞：

Vi（毗）一詞的意思是「出世/特殊的方式」。這是特殊的/出世的，因為清晰的洞見可以看透所有事物，而不執著於任何事物。

Passana（婆舍那）這個詞意味著「看到」。它正深入看到無常、苦、無我和空性——空去永恆的我，一直看到無錯覺，看到超越了「我和我的概念世界」。一旦一個人超越了「我和我的概念世界」，放下了執著，被奴役的心和識將變得自由——不再有憤怒、仇恨或痛苦。一個人變得更加自由，純粹的覺性變得強大；心放下了執取並變得更加純淨。加強練習，最終內觀的練習將開出花朵。



## 二、內觀禪修在於培養出「走在中道的好團隊」，棄捨「不善的成員」。

### （一）善的成員：

無痴（慧）；信、念、慚、愧、無貪、無瞋、中捨；身輕安、心輕安、身輕快性、心輕快性、身柔軟性、心柔軟性、身適業性、心適業性、身練達性、心練達性、身正直性、心正直性；正語、正業、正命；悲憫、隨喜。

### （二）不善的成員：

痴、掉舉、無慚、無愧；貪、邪見、慢；瞋、嫉、慳、惡作（後悔）；疑；昏沈、睡眠。



# 一、客塵煩惱

## 1. 安心之道

不穩之心住不穩，  
喜歡來回善惡趣。  
此心此刻住何趣？

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

### 【解說】

1. 不穩的心住處不穩定，喜歡來回善趣和惡趣。  
為何不穩定？因為心隨境轉。  
善趣和惡趣 = 苦樂生存界 = 三界 = 31界。
2. 若問：不穩的心如何穩定？  
要培養大覺性，修習中道或八聖道，跳脫輪迴而獲得穩定（不再生死於善惡趣）。
3. 此心此刻是處在哪一趣？  
有三種選擇：惡趣、善趣、出輪迴而不再投生善惡趣。







## 2. 主不隨客

惡心來自不善行，選擇不要跟它們，  
自然就會消逝去，因為它們不是你。

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.

### 【解說】

1. 惡心，指負面的心態。此處不善行，指不善的心理造作，如貪、瞋等。惡心和不善行都是客人，是來來回回的客塵。你，指自性清淨心，是主人，不要跟隨客塵去受苦。
2. 生活中，每當生起惡心和不善行時，就要以覺性立刻察覺客人來了，要站在主人自性清淨心這一邊，而不跟隨惡心和不善行，因而惡心和不善行自然就逐漸消逝了。

### 3. 不執不苦

一切事物生又滅。

心不執著則不苦。

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

#### 【解說】

1. 執著是一個不善的心理團隊，基本成員有貪、痴、掉舉、無慚、無愧，配上邪見或我慢等不同成員，它們想去擁有事物，追逐快樂，最終的結果離不開三種苦：苦苦、壞苦、行苦。
2. 擁有事物時的快樂，這是壞苦。失去事物時的痛苦，這是苦苦。一切事物（包含身心），在業煩惱的控制下，即生即滅，而不自在，這是行苦。
3. 如何心不執著？修習內觀，看清一切善惡的事物的實相都是無常、苦和無我，因而生起平等捨之心而不再執著。由於不再執著，就不會領受到執著所導致的生滅之苦。





## 4. 一切不執

內觀見實相，導致不執著。

見事不執事，見人不執人。

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.

### 【解說】

1. 內觀練習時，有距離地觀照一切事物，不干擾對象，因而能看清一切事物的實相是無常、苦、無我，生起平等捨之心。
2. 經由內觀的練習，體證無我，自然導致不執著：看見好壞事物都是無我（這是法無我），因而不執取事物。  
看見善惡人物都是無我（這是人無我），因而不執取人物。

## 二、拔苦與滅三愛

### 1. 憂慮障智慧

憂慮遮住慧。

Worry blocks wisdom.

#### 【解說】

1. 憂慮遮住了智慧。表示只有智慧，擊退不了憂慮。多少聰明人都被憂慮困住。憂慮就像有色眼鏡，遮住了智慧，使人看不清真相而偏離中道，因為憂慮是一組不善的黑暗團隊，它的成員有瞋、痴、掉舉、無慚、無愧等。
2. 如何面對憂慮？必須建立一組善的精銳團隊去應戰才能完勝，它的成員是：正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定——八聖道。
3. 內觀的訓練是以戒為基礎，精勤培養正念（覺性）、正定，生起般若智慧，看清憂慮的實相是無常、苦、無我，從而將憂慮從根滅除。

有智慧不  
讓慈悲染着。  
有慈悲不讓  
智慧落空。





## 2. 培養好心情

棄昔壞情緒，修今好心情。

放下諸擔憂，心住空與樂。

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.

### 【解說】

1. 過去壞情緒，主要是來自往外干涉他人或捲入外境而產生的負面心理，此時心中是一組不善的心理團隊，成員有痴、掉舉、無慚、無愧；貪、邪見、慢；瞋、嫉、慳等等。
2. 培養當下的好心情，是由於不往外干涉他人或捲入外境，而往內如實觀照自己的身心現象，此時心中是一組善的心理團隊，成員有無痴（慧）；信、念、慚、愧、無貪、無瞋、平等捨；身輕安、心輕安等等，團隊分工合作後，生起光明的識智，黑暗的擔憂自然消逝，最後心識住於空性與快樂之中，這是修習內觀的結果。



### 3. 儲存善念

心中儲記錄，遠比電腦多。

要將善心態，儲存你心中。

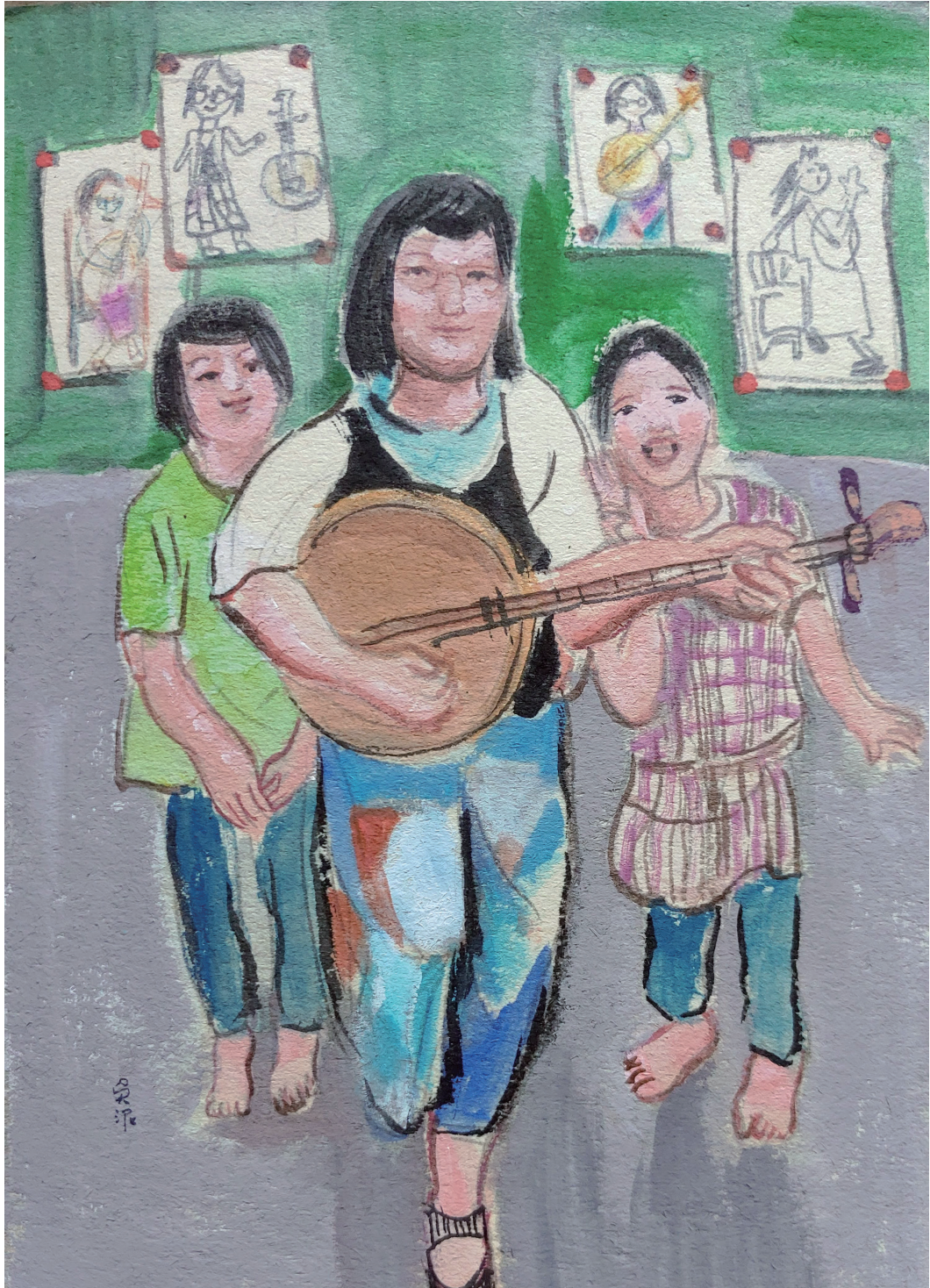
The mind keeps countless records: more than any computer.

You need to feed positive mental states into your mind.

#### 【解說】

1. 胸口處的心，北傳佛教稱作第八識或阿賴耶識，是儲存過去世和今世所有記憶的地方，所有善惡的種子也都儲存在這裡。
2. 善心態，指善的心理狀態或波羅蜜。
3. 由於心的記憶體容量遠比電腦多，因此要常常生起善的心態，包含布施、守戒、修習止觀，將這些善心儲存在你的心中後，可使自己生生世世不斷地提升心靈的境界。





## 4. 回憶開心事

學習善用記憶力：回憶快樂開心事，運用空明和智慧。

過去憂苦憶無用，勿費精力去記起。

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.

### 【解說】

1. 處理事情時，要學習善用記憶力：  
回憶那些快樂開心的事，如此心情開朗，  
工作效率好。  
也可以運用識智的空性、明覺和智慧來處理事情，  
脫離胸口處的悲傷和痛苦，空去自我，回到當下，  
單純地盡自己的責任。
2. 至於過去的悲傷和痛苦，不要浪費精力去回憶，  
因為這使得心情沈重，對處理事情是毫無用處的。

## 5. 幽默或住於空

面對問題或憂慮，  
想些幽默改心情，  
或者保持心住空。

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

### 【解說】

1. 面對問題或憂慮時，此時心處在沈重的狀態，像烏雲遮蔽晴空一樣，這是一組不善的心理團隊，必須先改變這種心態，使心情開朗。
2. 使心情開朗的方式有二：  
一是想些幽默的事來改變心情，這是對治的方式。  
二是如實觀照這憂慮的心，生起覺性，  
識智將脫離胸口的憂慮，而保持安住於空性中，  
這是內觀的方式。



## 6. 犯錯即改過

如果犯了錯，無須太自責，  
無須起惡意，只須回善意。

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



## 【解說】

1. 犯了錯，如同瓶子跌破了，除了善後外，不須太自責。太自責是不善的心，背後有瞋的心理。
2. 犯了錯，此時的重點是不要再犯同樣的錯，六祖說：  
「懺者，懺其前愆，從前所有惡業、愚迷、僞誑、嫉妒等罪，悉皆盡懺，永不復起，是名為懺。悔者，悔其後過，從今以後所有惡業、愚迷、僞誑、嫉妒等罪，今已覺悟，悉皆永斷，更不復作，是名為悔。故稱懺悔。凡夫愚迷，只知懺其前愆，不知悔其後過。以不悔故，前愆不滅，後過又生。」
3. 追悔有兩種：一、追悔已造之惡；二、追悔應實行而未實行之善。追悔的現起，是憶起時感到後悔。只要是後悔，就有瞋的心理成分。
4. 又如，造善業後，若心受到煩惱污染，行善之後後悔，該善業就變成低劣——將來的善報會變少。
5. 只須回善意：只要心意回到眼前，高興地去造善業，而不是放在追悔過去的惡。



## 7. 不捲入他煩惱

捲入他煩惱，耽誤己修行。

One of the ways to delay your own practice  
is to dwell on the defilements of others.

### 【解說】

1. 內觀修行是往內觀照自己身心的實相，體證其無常、苦和無我的性質，而不是心往外觀，捲入他人的煩惱。捲入他他人的煩惱時，你的心中被一負面的心理團隊所佔據，完全落入念頭的世界中，已經忘了往內觀照自己身心世界的實相，只是浪費時間而已。
2. 別人有大的煩惱要幫忙化解時，你自己要有大的覺性和智慧，時時觀照自心而不捲入對方的煩惱，因而能理性客觀地幫助，若超出自己能力時，立刻以平等捨之心放下，才不會耽誤自己的修行。所以，始終要心往內觀，若心往外觀，捲入他人的煩惱，就是耽誤你自己的修行。

## 8. 減苦三真理

1. 接受事實不抗掙，若不抗爭苦就減。
2. 允許事實如原樣，正念正知去面對，心中毫無焦慮感。
3. 行者自己要知道：全面掌控無此事，必如所願無此事。  
[能則調整不忽略，保持內心不受擾。]

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.
3. Know clearly that there is nothing that you can control, nothing is subject to your wishes. [If able, make an adjustment, do not just ignore it. Keep the mind undisturbed.]



### 【解說】

1. 如何處理問題？三條要遵循的真理是：
  - a. 接受事實。b. 運用正念和正知。c. 放下自我中心。如此可以減低痛苦。必要時要彈性妥協，而不是忽略，同時要保持內心的平穩。
2. 反之，問題處理不好，都是來自：
  - a. 不接受事實。b. 沒有覺性。c. 以自我為中心。結果增加了雙方的衝突和痛苦。

## 9. 滅除三愛

喜愛樂受起造作，厭惡苦受起造作，造作源自樂和苦。  
從根拔除彼等根，不是滅除外在緣，而是滅除內在因。

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



## 【解說】

1. 凡夫喜愛樂受而產生「欲愛」和「有愛」的心理造作。

凡夫厭惡苦受而產生「無有愛」（排斥不喜歡的現象）的心理造作。

欲愛、有愛和無有愛，合稱三愛。

可知，心理造作是起源自樂受和苦受。

2. 聖者知道「觸緣受、受緣愛」的道理。由於內在五官和外界五欲（色聲香味觸）的接觸，產生了樂受和苦受。外界五欲就是外在的緣。觸、受和愛是內在的因。所以要滅除痛苦要從內在的觸、受和愛來根除。

3. 如何滅除內在因？

修習四念住，培養大覺性，就在觸或受時，照見觸或受的實相是無常、苦、無我，生起平等捨之心，因而脫離了三愛。

## 三、守護六根

### 1. 不做外境的俘虜

努力提升你的心，  
不作六境的俘虜。  
不為情欲擾動者，  
獲得自由與自在。

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.



## 【解說】

1. 六境是色、聲、香、味、觸、法。六根是眼、耳、鼻、舌、身、意。一般人於六境與六根接觸後，生起樂受或苦受，接著就被胸口處生起的貪瞋情緒、感官欲望所俘擄而不能自在。法指心理經驗，主要是種種心所或念頭。
2. 心如何能自在？修習內觀，培養信、念、定、無貪、無瞋、平等捨等善的心理團隊，往上提升你的心，在眉間生起智慧之眼（識智），看清情緒、欲望等都是無常、苦而無我，生起平等捨之心，因而不被情欲所擾動，獲得自由與自在。
3. 所以，心靈的戰場不在深山，而在眼前六境與六根的接觸下，是否被胸口處的情緒欲望所俘擄，由此決定了勝負。

## 2. 智慧離苦

智慧增長勿耽擱，只因智慧能離苦。  
無需等待任何人，不為六境所擾動。

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.

### 【解說】

1. 眾生由於看不清世間的真相而受苦。為了早些離苦，就必須增長智慧來看清真相而不要耽擱。
2. 受苦和離苦是你個人的事情，因此不需等待任何人，自己要積極培養正念和正知，生起智慧眼，看清色、聲、香、味、觸、法等六境的真相是無常、苦和無我，生起平等捨之心，因而不為六境的順逆所擾動，也就是不再心隨境轉了。法指心理經驗，包含種種善惡的心所或念頭。
3. 修行是全天候的，因為順逆的六境隨時都會出現。





### 3. 以善對境

眼見負面勿捲入；耳聽負面勿捲入。  
若事有益而無害，就應馬上動手做。

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.

#### 【解說】

1. 當你看到負面的事物（如落在路上的石塊）時，不要生起負面的情緒反應；當你聽到負面的事物（如反對你的意見）時，不要生起負面的情緒反應。
2. 要區分情緒和責任。例如，你看到落在路上的石塊，你就立刻將它移到路邊，避免後面的人受傷。這是一種責任或義務。又如，你聽到對你的主張的反對意見，應思考是否合理，若合理就應採用對方的主張。若事有益而無害，就應超越負面情緒，馬上動手去做。
3. 接受每一負面的事物，作為提昇自己的機會。

## 四、正念與中道

### 1. 迷戀轉正念

迷戀過去美好事，無法正念於當下。

By being absorbed in and entertained by past memories,

One is unmindful of the present.

#### 【解說】

1. 沈溺於過去美好的回憶時，已經落在念頭的世界裡，此時心中被一組貪愛的心理團隊所佔據。佔據的時間越長，生命的浪費越長。
2. 以正念脫離念頭的世界，活在覺醒的世界裡，此時心中被一組善的心理團隊所佔據。佔據的時間越長，生命的品質越高。
3. 正念是指如實覺知自己當下身心現象的覺性。內觀禪修就是不斷培養這具有正念的內觀團隊，使之強大。內觀團隊的基本成員是：信、精進、念、定（一境性）、慧（無痴）、慚、愧、無貪、無瞋、平等捨；身輕安、心輕安、身輕快性、心輕快性、身柔軟性、心柔軟性、身適業性、心適業性、身練達性、心練達性、身正直性、心正直性等。



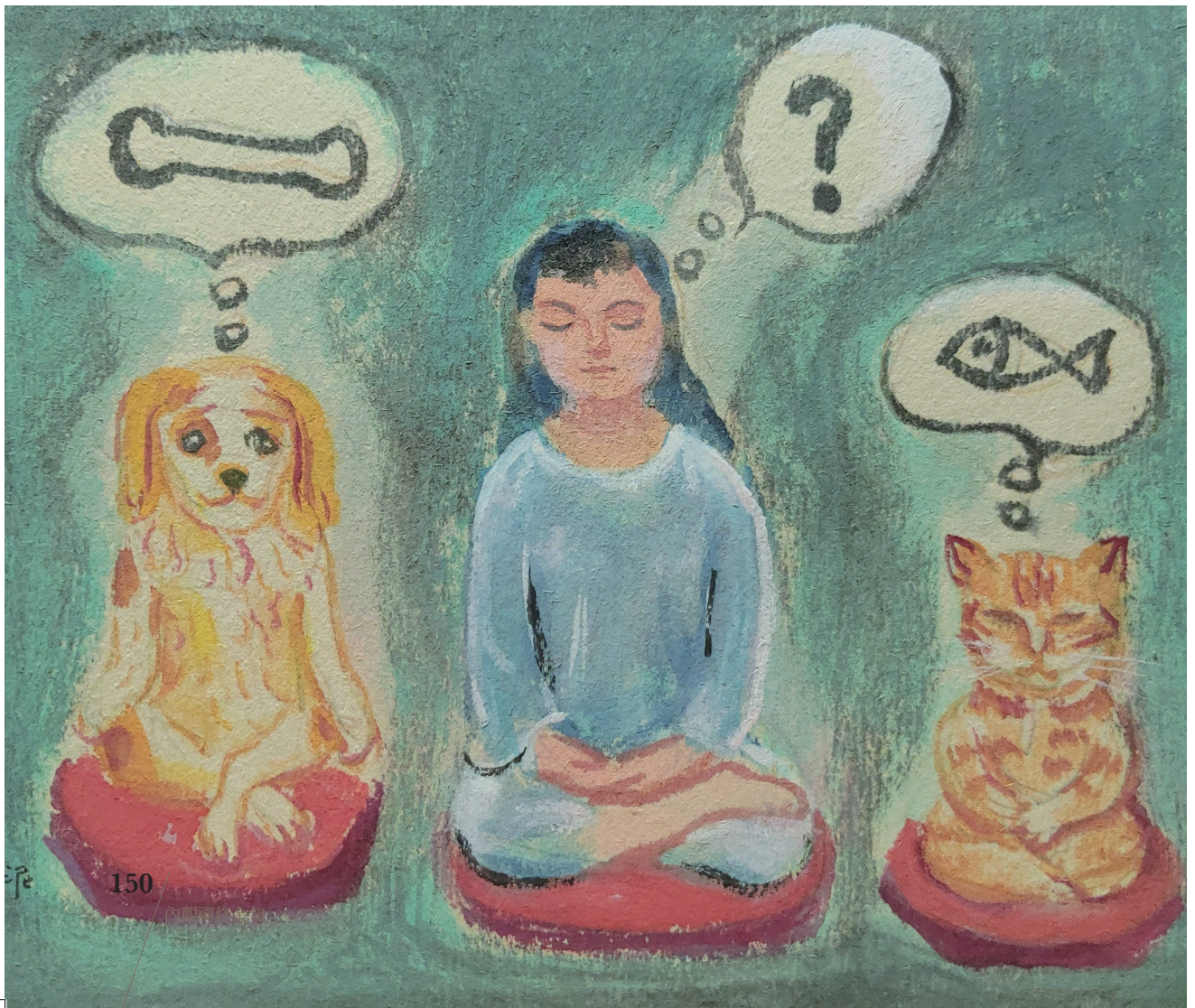
## 2. 如何不妄想？

訓練自心不妄想。

要想就只想佛法。

Train the mind to stop thinking at will.

If it wants to think, let it think only of Dhamma.



## 【解說】

1. 妄想是一組變動的心理團隊，基本成員有痴、掉舉、無慚、無愧，配上貪或瞋或疑等不同的成員，它們使心偏離中道而受苦。
2. 如何不妄想？  
首先，只要一胡思亂想，就盡快覺知到，胡思亂想就會停止。再想、再覺知，訓練久了，覺性大了，自動會立刻覺察而停止妄想，使心回歸中道，進而洞見妄想的實相是無常、苦、無我，從此不再捲入妄想的世界。這是處理妄想的內觀方法。
3. 如果心要想，就去想佛法。如果白天和晚上都胡思亂想，這是不善心，正種下不善的種子。此時若聆聽佛法開示，這是培養思所成慧；此時若聽佛號，心與佛號為一，這是培養定力，如此轉為善心，種下善的種子。這是處理妄想的對治方法。

### 3. 歸依四念住

讓心堅定地歸依，知苦不為苦所動。

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



## 【解說】

1. 此處歸依特指培養覺性，修四念住，在《雜阿含經》中，佛陀說：

「汝等當知：自洲以自依，法洲以法依，不異洲、不異依，謂內身身觀念住，精勤方便，正智、正念，調伏世間貪憂；如是外身、內外身。受、心、法法觀念住，精勤方便，正智、正念，調伏世間貪憂。」

可知精勤修習四念住就是堅定的歸依。

2. 培養覺性，修習四念住，生起智慧後，看清身心的實相，生起平等捨之心，因而能夠覺知苦而不為苦所動。

覺知苦，是覺知所有好壞的身心現象。

不為苦所動，是不隨好壞的身心現象而起貪瞋。

這是同於敦煌本《六祖壇經》中惠能所說的：

「外能善分別諸法相，內於第一義而不動。」

## 4. 正念當家

缺乏正念者，遇諸不悅境，惡行所控制。

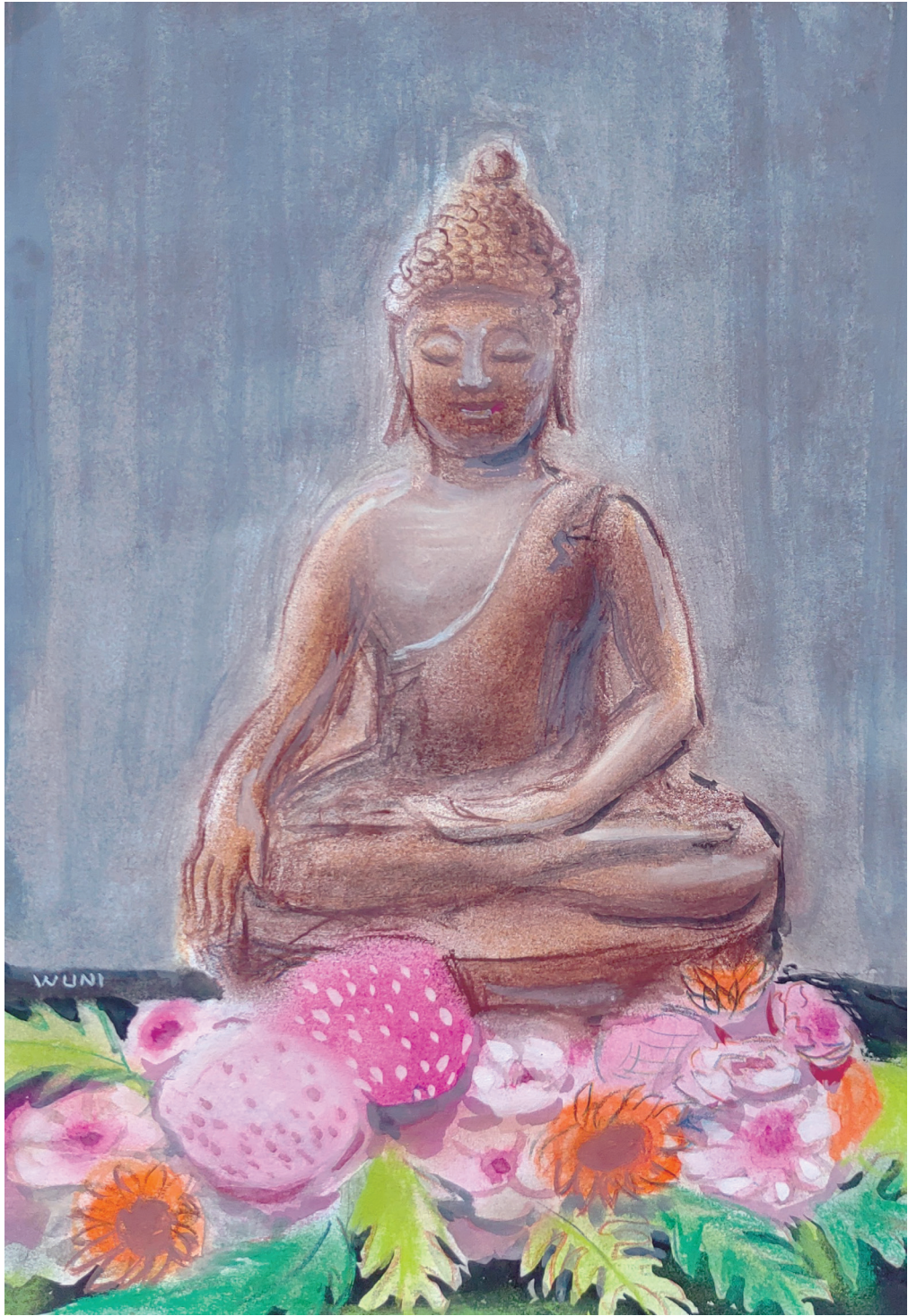
具大正念者，明見念頭起。

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

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

### 【解說】

1. 不悅境，指不可愛的對象。惡行，指不善的心理造作，如瞋、忿等念頭。缺乏正念的人，遇到不可愛的對境，就被瞋、忿等念頭所控制而受苦。
2. 大正念是強而持續的覺性。具有大正念的人，能看清念頭的生起，因而不善的念頭一生起，立刻就被正念所熄滅，所以不會被不善的心理造作所控制。





156

內觀禪修金句

弘一

## 5. 眉間的慧眼

識智純淨明且空。

讓心立在造作上，

識智立在心之上。

The knowing is pure, clear and empty.

Train the mind to abide above mental proliferation.

Allow the knowing to abide above the mind.

### 【解說】

1. 識智，是位在眉間的慧眼，具有純淨、明覺和空的性質。
2. 心，是位在胸口之處，被心理造作（行蘊或貪瞋）所困。經由內觀的訓練，培養覺性，這是一組善的心理團隊，使心識脫出胸口處的心理造作，而住於上方。
3. 識智位在眉間，處在心之上，不再受胸口處心理造作的影響，而住於純淨、明覺和空性中，這是修習內觀的結果。

## 6. 安住中道

保持識智在上方，不要與心互糾纏，因為心為惑所染。

識智與惑隔開時，智慧無礙而清晰。

識智安住於中道，敏捷有力斷諸惑。

1. Keep awareness lifted. Don't allow it to mingle with the mind because the mind is tainted with defilements.
2. When awareness separates from the defilements, wisdom becomes accessible and clear.
3. The defilements can be cut through with the knowing safely in the middle; flexible and capable.



## 【解說】

1. 修習內觀時，識智（眉間處的慧眼、法眼）在上方，不與胸口的「心」糾纏一起，有距離地如實觀照身心現象，看清「心」是被煩惱（惑）所染污的。
2. 當識智與煩惱（惑）隔開時，智慧就變得無礙而清晰，看清身心現象都是無常、苦，無我，因而生起平等捨之心，開始放下對身心的執著。這是內觀的修習，依次是：正念→大正念→般若→般若智→解脫智。
3. 識智安穩地住於中道，這是一組善的八聖道的團隊，靈活而有力地照見身和心的實相，最後生起道心或「般若智」，斷除心中的煩惱，體證涅槃，獲得「解脫智」，這是內觀的果。

## 7. 觀身不淨

運用你識智，審察此色身，受制於朽腐：

它是蛆蟲家，充滿眾白骨。

見其不淨性，令人起嘔吐。

最終觀察它，無異於廢物。

Use your faculty of knowing 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.

### 【解說】

1. 識智是清淨的識，不受煩惱的影響，因而能看清身體的實相是不淨、無常、苦、無我。
2. 色身的朽腐，顯現著不淨、無常和苦。
3. 色身的受制於朽腐，表示你不能主宰色身，顯現出色身的無我。
4. 色身是蛆蟲家，充滿眾白骨，顯現出無異於廢物或垃圾，如此在識智的照見下，不被美色所惑，而脫離根深蒂固的欲愛。



## 8. 生起清淨識智

識之功能是認知：  
當它處於體內時，  
辨別冷熱與好壞。  
訓練此識去辨別，  
苦與苦因及苦滅。

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.



### 【解說】

1. 識的功能是認知，可以認知身體的冷熱與好壞。
2. 內觀行者以意訓練識，培養覺性，這是一組善的心理團隊。認知身心的實相，生起慧眼或清淨的識智，這是能觀的道諦。此時慧眼如實地辨別了所觀的苦、苦因及苦滅。

此中，苦是苦諦，苦因是集諦，苦滅是滅諦。所以，滅除無明，體證四聖諦，是內觀的最後結果。



## 9. 真正歸依處

即使閒言所中傷，不要捲入他煩惱。  
佛寶法寶和僧寶，是你真正歸依處。

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.

## 【解說】

1. 他人的閒言閒語，就是他人的煩惱。即使你被閒言所中傷，也不要捲入他人的煩惱中。捲入他人的煩惱，是糾纏於他人的煩惱，此時心往外觀，迷失了自己。
2. 要將心往內歸依真實的佛寶、法寶和僧寶。佛寶是指佛陀的盡無生智。法寶是指滅諦涅槃。僧寶是指有學聖者的道諦。
3. 問：如何獲得盡無生智、體證滅諦涅槃和獲得道諦？

要修習四念住，也就是修習內觀。在《雜阿含經》中，佛陀說：

「汝等當知：自洲以自依，法洲以法依，不異洲、不異依，謂內身身觀念住，精勤方便，正智、正念，調伏世間貪憂；如是外身、內外身。受、心、法法觀念住，精勤方便，正智、正念，調伏世間貪憂。」

此中，精勤方便，正智、正念，是修道諦，獲得盡無生智。

調伏世間貪憂，是證滅諦。所以四念住也是真正的歸依處。

## 五、轉凡入聖

### 1. 凡聖有別

煩惱馭心靈，毒癮馭肉體，  
昔業馭生活，識智馭煩惱。

1. Defilements control the mind.
2. Intoxicants (or Addictions) control the body.
3. Conditioning from the past controls our lives.
4. Pure knowing endowed with wisdom, in its highest form, (ñāṇa) controls defilements.



## 【解說】

### 1. 前三句說明凡夫之行。

第一句的煩惱馭心靈，是指凡夫的煩惱整天控制著心靈，因而心靈成為煩惱的奴隸。在無明煩惱的控制下有福行、不動行、非福行，福行、不動行導致投生善趣，非福行導致投生惡趣，都在輪迴中。

第二句說明非福行。毒癮包含煙癮、酒癮、賭癮等任何惡的癖好或習性，控制著人的肉體，此將導致投生惡趣。

第三句表示今生的果報是來自舊業的習性，一般凡夫只順著煩惱和習性生活著，因而會一直輪迴受苦。

### 2. 第四句是聖者之行：識智控制著煩惱，這是因為聖者不想繼續輪迴受苦，經由修習內觀或八聖道，培養出智慧之眼或識智（純粹的知，具足智慧），看清身心的真相，破除我執，成為聖者，進而完全清除煩惱，不再投生善惡趣而出輪迴。

## 2. 阿羅漢與凡夫

對於覺者阿羅漢，過去瞋怒諸殘餘，已從有分全淨除。

對於平凡愚癡者，過去瞋怒諸殘餘，每從有分又起怒。

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.

### 【解說】

1. 殘餘，指習性。有分，指潛意識，相當於北傳佛教的第八識，是儲存過去世和今世所有記憶的地方，所有善惡的種子也都儲存在這裡。。
2. 覺悟者阿羅漢已經將貪瞋痴等三毒，完全從有分淨除，遇到順逆境永遠不再生起貪瞋之心。
3. 愚癡凡夫則三毒未除，有時潛在有分，不現瞋心；有時一碰到逆境，立刻就從有分冒出瞋心，並種下瞋的種子。



### 3. 無物可攜入涅槃

心掛人事諸責任，絕無可能入涅槃。  
不能帶物進死亡，但會帶走諸業力。  
愛恨情仇赴來世，但是無物入涅槃。

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

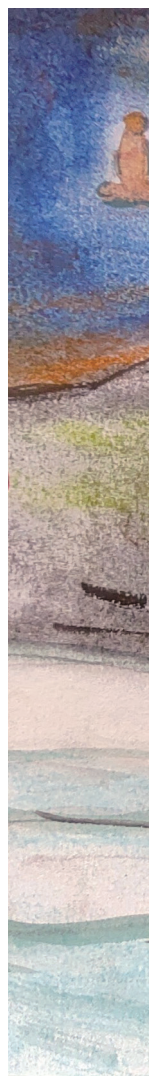
You cannot bring material objects with you into death, but you can bring the karmic impetus that results from your actions.

Love, grief, and hatred will be carried over into the next existence.

But nothing is carried into Nibbana.

#### 【解說】

1. 阿羅漢聖者要進入無餘涅槃時，只有毫無擔憂的純淨的識，才能到達涅槃。凡夫的內心掛著人事和責任的擔憂，是絕不可能入涅槃的，因為入涅槃是完全放下身心或五取蘊而出離輪迴。
2. 凡夫不能帶著任何物質進入死亡世界，但是能帶著所造的業力以及愛恨情仇往赴下一世，因為凡夫仍在三界內輪迴受苦。  
但是阿羅漢聖者入無餘涅槃時，出離了三界，沒有任何五取蘊帶入涅槃界。





## 4. 掙脫牢籠

看清諸事物，無常且無我，  
迷戀與執著，失去抓取力。  
看清無我時，諸苦將脫離。  
如鳥出籠子，如囚出監牢，  
體證無我者，脫離一切苦。



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.



### 【解說】

1. 迷戀與執著是由於看不清事物的實相，所以要破除迷戀與執著就必須照見事物的實相是無常、苦、無我，生起平等捨之心，如此事物就沒有了吸引力。
2. 鳥出籠子和囚出監牢的譬喻中：  
    抓取力，指籠子和監牢的束縛力，這力量來自眾生的迷戀與執著。  
    在籠子和監牢內，比喻被束縛而受苦。  
    鳥和囚，比喻被煩惱束縛的心。
3. 體證和看清無我時，破除了迷戀與執著，因而諸苦將自動脫離。

## 5. 涅槃的心識

唯有淨識抵涅槃，  
沒有記憶可帶走，  
還有什麼可執取？

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

### 【解說】

1. 淨識＝純淨的識＝識智＝識界＝知元素。人的組成是六界：地界、水界、火界、風界、空界、識界。
2. 阿羅漢聖者進入無餘涅槃時，放下所有五取蘊，唯有純淨的識能抵達涅槃，想蘊已滅，沒有任何記憶可以帶去。此時地界、水界、火界、風界、空界、識界，全部回歸空性而沒有任何牽掛或執取了。



# 第四篇

## 活在當下





## 1. 當下離苦

佛陀清楚示出，「苦」是無從逃避的。你可以盡你所能去跑，它仍然是和你在一起。我們所需要的是：停在當地，培養出大覺性的力量，只有以這種方式，就在當下、當處，我們能使自己脫離了「苦」。

## 2. 先做容易的事

逆境與障礙是刺激我們，讓我們增長智慧的機緣。

當我們無法處理時，不要一直在障礙上打轉，

因為如果一直打妄想，想做又做不到，頭腦就會打結。

如果先去處理容易的事，一旦開始進展，頭腦就不再混亂了。





吳三泥





### 3. 公平智慧領眾

大部分人喜歡聽從自己的見解，而不願意依教奉行。

管理大眾，要用智慧管理，而不是用見解去管理。

分配工作，要用公平的心，而不是用權力，命令他人做事。

要讓弟子知道，叫他辦事是為了培養他，而不是純粹做事。

有些事無法請別人做，就要親自去做。

有些事很大、需要很多人做，就要分工合作，才能將事情辦好。

有的人很懶惰但也有優點，有的人只挑喜歡做的工作。

不論怎樣的人，我們都可以讓他們在不同工作上有所發揮。

## 4. 三種層次的眼

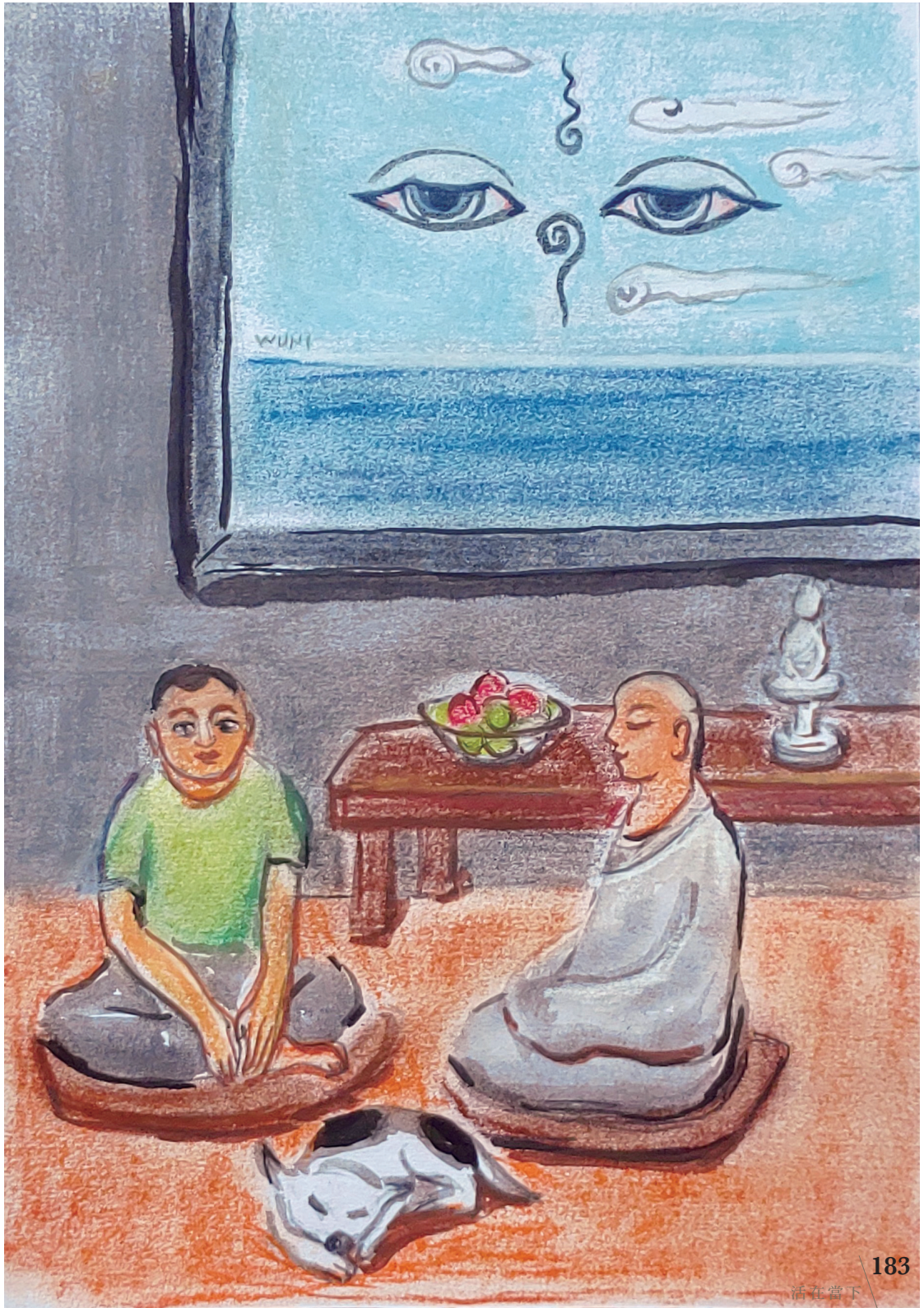
第一是肉眼，看到外在的形形色色，內心跟著生起貪瞋癡，是「世間的眼」。

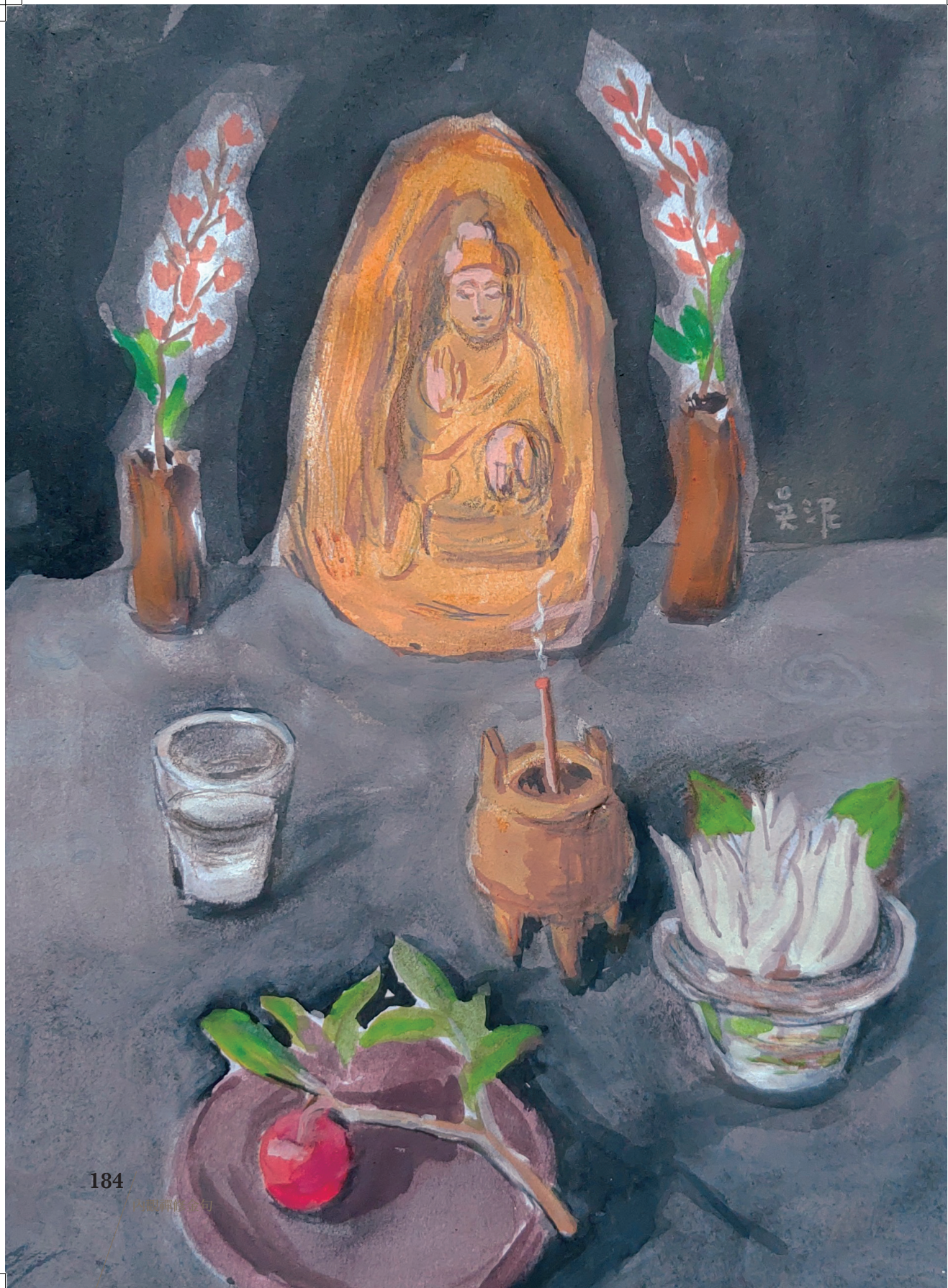
第二層次的眼睛是從觀照身心的無常和苦，最後觀照到無我，成為「出世間的眼」。

第三層次是「涅槃的眼睛」，進入涅槃境界，照見五蘊皆空。

內觀禪修是由第二眼到第三眼。









## 5. 修行五種方便

修學菩薩法若具足五種前方便，道業能迅速增長。

一、地方便：容易讓心靜下來的地點。

二、善知識方便：有善知識教導，常生心法喜。

三、食物方便：飲食取得無礙；眼耳鼻舌身意等觸食，易使心清淨。

四、法方便：善知識能以慈悲心護眾並教導菩薩法。

五、阿闍梨方便：能獲得善知識口授心傳的實修與小參教導。

註：此處長老依《清淨道論》七種方便說，另外兩種為天氣與路行方便。

## ■ 關於釋義者

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◎安迪女士

釋義◎林崇安

繪圖◎吳泥

校對◎謝家華、陳秀瑛

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

內觀禪修金句：讚念長老法偈釋義 / 林崇安釋義。

-- 臺北市：財團法人佛陀教育基金會，2022.12

面；公分

ISBN 978-626-96572-1-6(平裝)

1.CST: 佛教修持

225.7

111016126

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

## 內觀禪修金句 — 南傳大師讚念長老的法偈釋義

CH718-35/

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](mailto:budaedu@budaedu.org)

電話：(02) 2395-1198

傳真：(02) 2391-3415

佛陀基金會行動網：[m.budaedu.org](http://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



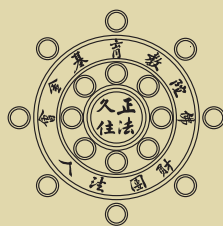






## 掙脫牢籠

看清諸事物，無常且無我，  
迷戀與執著，失去抓取力。  
看清無我時，諸苦將脫離。  
如鳥出籠子，如囚出監牢，  
體證無我者，脫離一切苦。



財團法人佛敎教育基金會

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 978-626-96572-1-6



9 786269 657216

CH718-35