

內觀開示

讚念長老講於圓光佛學院
大仁法師口譯，林崇安教授整理
(圓光新誌，118期，2011.07)

內觀是以「識智」洞見身心的無常、苦和無我，
不被喜歡和不喜歡所左右。——讚念長老

說明：

讚念長老的全稱是阿姜讚念·錫拉寫陀(Ajahn Jahnien Silasettho)。阿姜讚念年紀大後，泰國人稱之為隆波讚念，意為讚念長老。1936年5月1日讚念長老生於泰國南部。他於一九七零年代即已列入《當代南傳佛教大師》一書中，舊譯為「阿姜朱連」，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。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。目前讚念長老於世界各地隨緣弘法並傳授內觀(毗婆奢那)禪法，近期也到圓光佛學院指導內觀。

【五戒】

如何持守五戒？五戒要持久就要以「法」護「戒」，而不是以「戒」護「法」。

第一、不殺生戒：如果只持強制的「不殺生」，這是以戒護法；如果以法護戒，就是培養「慈波羅蜜」來護守不殺生戒。以戒護法是不易長久的，以法護戒才能長久的。比「一般波羅蜜」更高的，是「近波羅蜜」，為了護戒可以捨棄身體的一部份；最高的是「勝義波羅蜜」——為了護戒可以捨棄生命，這是最高的波羅蜜了。

第二是不偷盜戒：如果只是持強制的「不偷盜」，時間不易長久，這是以戒護法；若以法護戒，就是培養「布施波羅蜜」來護不偷盜戒。因為布施只是「給予、給予…」，而偷盜則是「我要、我要…」。

第三是不邪淫戒：我們守不邪淫戒，如果只是強制的守戒，一不留意就會起貪欲而不能守好；若以法護戒，是培養「出離波羅蜜」來護不邪淫戒，就能守好。

第四是不妄語戒：如果只是持強制的守戒，也很容易犯戒；若以法護戒，是培養「真諦波羅蜜」，以真實語來護戒，如此才會長久。一般的生意人若不以真實語來交往，就很容易破不妄語戒，所以要以法護戒。

第五是不飲酒戒：不飲酒是爲了不迷醉我們的身體和精神。社會上的應酬，常用酒來交際，會讓我們犯戒或生起邪見。若要持戒永久，就要以法護戒，也就是培養正念和「般若波羅蜜」來護不飲酒戒。

【解釋七輪】

禪修時要先知道「七輪」的詞(文字、假名)、義(意義)、清淨、圓滿。身體由下往上的七輪是：1.海底輪、2.世間輪、3.禪定輪、4.心輪、5.喉輪、6.眉輪、7.頂輪。瞭解七輪的不同內容和性質，是爲了掌握禪修時要將心住於何處。

- 1.海底輪是一名詞，男女性欲的感覺才是它的意義、內容。
- 2.世間輪是一名詞，對世間吃喝玩樂的感覺是它的含義。
- 3.禪定輪也是一名詞；真正入定時，我們才知道它的義(內容)。
- 4.心輪也是一種假名、文字而已，它的義是一種所緣、種種情緒。
- 5.喉輪是一種假名，真正的下決定、下判斷是它的意義。
- 6.眉輪是一名詞，它的義就是「識智」。
- 7.頂輪是一名詞，它的義就是由腦部下命令。

要把詞和義兩者都清淨、圓滿。從第五喉輪以上是清淨的，是出世間的。喉輪以下是染污的，是世間的。所以禪修時要將心安住於喉輪以上。

【中道和毘婆舍那】

禪修要走在中道，中道是一個詞；具足四念處和八聖道時，就走在中道，這是它的義。「毘婆舍那」的詞有兩個，義也有兩個。「毘婆舍那」是由「毘」和「婆舍那」兩個詞合成。「毘」是殊勝或特別，「婆舍那」是觀看。所以，「毘婆舍那」是特別的觀看：生起清淨的

眼，看到三法印，稱作「眼生」；以清淨的眼，看到空和涅槃稱作「智生」。共有三種眼，第一種是一般的肉眼。第二眼是出世間的眼，可以看到無常、苦、無我，第三眼是涅槃眼可以看到空和涅槃。

毘婆舍那是培養、練習我們的六根，讓它們越來越增上。當色和眼根接觸時，存入心輪，也生起造作，從心上傳記錄在腦。詞義圓滿時，當色和眼根接觸，「識智」就覺察到；如果沒有正念的話，識就跟著世間的法來造作了：喜歡的，就想擁有，不喜歡的，就想排斥，在心輪造作種種的世間法。欲愛在心造作時，我們的「識智」要能觀照到欲愛，如果沒有正念，它就造作了。修習毘婆舍那時，當眼根和色接觸，會覺知這色不是「我的色」，或「色不是我」，當我們這樣觀察，心就走在中道，不斷的越來越清淨，心就不被六根、六塵所迷惑了。

要訓練意根從喉輪向上到眉輪。如果意根沒訓練好，就會被世間輪和海底輪所迷惑，心輪生起煩惱就會執取種種的煩惱。我們訓練意根從喉輪向上到眉輪，越來越增上、越強，會慢慢把煩惱斷了。如此訓練我們的「識智」，從喉輪往上安住，慢慢把心清淨，把心走在中道，不去執取兩邊——好或不好。

【檢驗海底輪和世間輪】

我們可自我檢測識智在下時，情緒會有怎樣的變化。

先觀照（1）海底輪——想像男女的性愛等，它怎樣的讓我們的心起造作、起貪愛。貪愛會造作我們的心，想到我們以前有種種男女的關係。當我們喜歡的時候，會執取男女的欲貪，特別是在海底輪。海底輪的真正含義(內容)是貪欲，海底輪只是詞，真正有了欲貪時，才是海底輪的含義。經由不斷的幻想，沒有的也可以幻想為有，越來越貪戀，就會在海底輪越執著。這種造作的情緒，是海底輪的真正含義。

接著來觀照（2）世間輪——世間輪是詞；想到世間男女的吃喝玩樂、世間的美好是義。這也是有詞、有義，要把詞義清淨、圓滿。

我們要把「識智」安住在眉輪，然後用眉輪的「識智」來觀照世間輪，觀照世間輪怎樣的造作（無常和苦）。

【三法印】

爲了進入聖位，不要把身體以爲是我的，或以爲身體是我。我們以「識智」來觀照「外身」：日常生活中我們穿著衣服等，可是我們的心卻不是執著在衣服，而是執著男女的外身，這叫外色的貪。要練習眼根使之增上，可以看見無常，才是無常的真正意義；如果只是想像無常——這是無常、那是無常，這是詞，不是它的意義。當我們能觀察到無常在我們外身的造作，才是無常的真正意義。現在我們練習眼根和意根，意根它會覺察。眼根和意根兩者看到外身，如果意根產生了「貪愛」，那是「貪愛」的真正意義，但如果只是想著「這是貪愛、這是貪愛」，只是文字上面的詞而已，不是它的意義。我們觀察三法印，要進入到它的意義。看到外身很可愛，想執取或摸觸等等，可是外身從小孩變青年，從青年變成中年，從中年慢慢變化，轉成了老年。所以這是無常的真正意義；我們如果只知道「這是年輕、這是老年」，那麼就是詞而已。當我們到了老年，青年和中年都要捨去，所以從過去到現在，我們觀察到色法和名法都不可以執著。年輕的時候，我們執著這是我的、美的、帥的，執著到了老年。

一般人看外身只看到無常時，還不想厭離，如果以「識智」來觀「內身」，看到了種種的苦，就會生起厭離的智慧。全身都是苦的，不論執著在哪裡，我們的內身都是苦的。要練習我們的眼根，看到外身是無常，內身是苦，觀照我們的內身，全身都是苦的。接著，我們要離內身的苦，要超越苦進入無我。「我」本來是一個假名而已，卻執取有一個真正的我。當「識智」觀照到骨頭，骨頭內也沒有我的存在，所以「身內身」是無我的。
