

# 吃醋還是小氣？

## ——淺談佛典上的一個煩惱概念

高明道

《佛使比丘迦旃延說法沒盡偈百二十章》是一部連博學多聞的東晉高僧道安已不知譯者名的詩歌作品<sup>1</sup>，旨在描述法滅後種種不如法的狀況。例如裡面提到「或有時比丘 客從遠方來 寺主先自安 閑居乃聽之 妒其所止居 嫉其有德名 亦嫉於族姓 又復吝法經 見遠方比丘 顏色不悅和 得其捨之去 於心乃為快」<sup>2</sup>，亦即當時若有外地的出家人來到寺院想要掛單，道場的管理者會先考量自己是否將受影響。好不容易答應後，緊接著擔憂的是：如何維護自己在居住環境、個人聲望、信徒關係和佛學知識方面的優勢，不歡迎之情赤裸裸地寫在臉上，一心等待機會把人趕走。這段文字裡，「妒……」、「嫉……」、「吝……」的內容跟隋闍那崛多譯《大威德陀羅尼經》解釋一種令人墮入地獄的欲行，部分陳述雖不盡相同，但仍頗為類似：「何者是第四欲行，當墮地獄？謂無有善根。何者是無有善根？……嫉妒他家，嫉妒他色，嫉妒房舍，嫉妒衣服，嫉妒他法……」<sup>3</sup>這邊的「嫉妒他家」、「嫉妒房舍」和「嫉妒他法」容易直接跟《迦旃延》的「亦嫉於族姓」、「妒其所止居」與「又復吝法經」相搭配。至於「嫉妒他色」跟「嫉其有德名」，華文意義雖然迥別，但背後的 *varṇa/vaṇṇa* 既含有「顏色」、「美」等義，又表達「讚美」、「名聲」，所以兩者的差異只是反映譯師不同的抉擇，原本算是一目，換句話說，年代較晚期的《大威德陀羅尼經》只多了一個「嫉妒衣服」。

這種項目上的差異令人聯想到姚秦曇摩耶舍共曇摩崛多等翻譯的《舍利弗阿毘曇論》。該論《非問分》提出「何謂五嫉妒？」後，只臚列「舍宅嫉妒、豪族嫉妒、利養嫉妒、名聞嫉妒」四項，但總結仍然說：「是名五嫉妒。」<sup>4</sup>此處「利養嫉妒」佔《大威德陀羅尼經》「嫉妒衣服」的位置，漏掉的無疑是以「法」為對象的嫉妒——這也可以參考後秦弘始年佛陀耶舍共竺佛念譯《長阿含經·

第二分·眾集經》所謂「復有五法，謂『五憎嫉』：住處憎嫉、檀越憎嫉、利養憎嫉、色憎嫉、法憎嫉」<sup>5</sup>，或梁僧伽波羅譯《解脫道論·分別諦品》：「慳者，住處慳、家慳、利養慳、色慳、法慳」<sup>6</sup>——，不過到了中國明代的藏經，編者為補足項目，未去考察而擅自多出「恭敬嫉妒」一條<sup>7</sup>，其選擇的任意度與筆者曾討論過的某《華嚴經》例差不多<sup>8</sup>。

其實，華文佛典如姚秦鳩摩羅什的譯本《成實論》早就載有相關詳細說明。該論《雜煩惱品》先總的列「五慳者：住處慳、家慳、施慳、稱讚慳、法慳」<sup>9</sup>，接著分別舉例，陳述五種慳的心理到底是怎麼表現的，最後對五慳所產生的果報問題加以解說。從其中的個別闡述可以容易體會到染上五慳者的內在世界純然以自我為中心，極其自私，像住處慳者心想：「獨我住此，不用餘人！」明顯要獨佔一個地方，不歡迎別人來一起住，正如《迦旃延》所敘。其餘四目，《成實論》則說：「家慳者，『獨我入出此家，不用餘人。設有餘人，我於中勝！』施慳者，『我於此中獨得布施，勿與餘人！設有餘人，勿令過我！』稱讚慳者，『獨稱讚我，勿讚餘人！設讚餘人，亦勿令勝我！』法慳者，『獨我知十二部經義！』又知深義，祕而不說。」<sup>10</sup>《成實論》對古德的影響較大，引疏者夥，諸如隋慧遠《大乘義章》、唐湛然《〈法華〉五百問論》、唐智儼《〈華嚴經〉內章門等雜孔目章》、唐大覺《〈四分律行事鈔〉批》<sup>11</sup>，甚至有改變其用語者，如唐遁倫《〈瑜伽論〉記》卷第十九把「稱讚慳」寫成「講讚慳」，唐道宣《〈四分律〉刪繁補闕行事鈔》卷下一不僅將「施慳」和「稱讚慳」改為「財物慳」及「稱歎慳」，同時也調整了各項的順序，而唐玄奘《毗尼討要》卷下本一方面繼承道宣的作法，另一方面又把「稱歎慳」進而說成「不稱歎他慳」<sup>12</sup>等等。

到了唐朝玄奘翻譯《阿毘達磨集異門足論》，《五法品》中提「五慳者：

一、住處慳，二、家慳，三、色讚慳，四、利養慳，五、法慳」<sup>13</sup>，並詳加解析，這法數的意義更為清楚。例如第二項，論文說：「云何家慳？答：若於施主家顧戀繫心，謂如有一作如是念：『願此施主家屬我非餘！我於此家獨入獨出，往還親昵，居止受用，勿餘復得！』彼於施主家顧戀繫心，於他有情障礙遮止，不施，不惠，不隨施惠，不棄，不捨，不遍棄捨。是名『家慳』。」<sup>14</sup>生動描繪一個出家人若是對某施主家族起了佔為己有的心，將有強烈的執著和排他心理產生，使得當事人陷入一種企圖絕對霸佔的狹隘情懷與失衡情緒，跟傳統如法的托鉢距離何止八萬四千里。這種情形恐怕還蠻容易發生，所以部分律典特地立學處，如唐義淨翻《根本說一切有部苾芻尼毘奈耶》中的《於家慳學處》。據此<sup>15</sup>，曾有比丘尼行乞食時到一富有善信人家。虔誠的施主財力雄厚，為這些女眾行者準備極盡講究精緻的佳餚。比丘尼接受了供養，回寺之際，偏偏撞見女眾僧團最代表性的問題人物吐羅尼。吐羅尼馬上問道：「這些精美的食物，你們是在哪一家獲得的？」剛回來的師父們如實稟告，未料，吐羅尼立刻擺出權威的樣子，責備她們有什麼什麼家不應該去，某家才可以去等等。其他比丘尼有點納悶，但仍很客氣地問：「聖者啊！你怎麼這般小氣，想把持那麼多家族？」吐羅尼理直氣壯回答：「我哪裡錯了！我是他們的家師！你們不要讓他們麻煩，免得他們失去對僧尼的恭敬心與信心！」那些比丘尼聽得怪怪的，跟比丘講，而比丘又跑去跟佛陀說。結果，世尊確認此事屬實後，就明文規定，禁止這類行為。

不僅聲聞典籍上訶責「家慳」的毛病，菩薩契經亦復如此。譬如玄奘譯《大般若波羅蜜多經·第二分·修治地品》裡解釋說：「云何菩薩摩訶薩應遠離家慳？善現！若菩薩摩訶薩作是思惟：『我應長夜利益、安樂一切有情。今此有情自由福力感得如是好施主家，故我於中不應慳嫉。』既思惟已，遠離家慳。是為菩薩摩訶薩應遠離家慳。」<sup>16</sup>平靜敘述菩薩怎麼靠自己的如理思惟避免陷入煩惱。若是少了這番省思的功夫，將如何？看看同樣為玄奘譯的《大寶積經·菩薩藏會·毘利耶波羅蜜多品》，用強烈的語詞指出有「能於他家多生慳嫉」等問

題的出家人未來要值佛學法是沒有希望的：「譬如餓狗，惴惶緣路，遇值瑣骨，久無肉膩，但見赤塗，言：『是厚味！』便就銜之，至多人處，四衢道中。以貪味故，涎流骨上，妄謂：『甜美！』或咬或舐，或齧或吮，歡愛纏附，初無捨離。時有刹帝利、婆羅門及諸長者，皆大富貴，來遊此路。時此餓狗遙見彼來，心生熱惱，作如是念：『彼來人者將無奪我所重美味？』便於是人發大瞋恚，出深毒聲，惡眼邪視，露現齒牙，便行齧害。」譬喻講完了，佛陀問舍利子：路過的人應該是忙別的事情，並沒有意思要搶那「無肉赤塗之骨瑣」。既然如此，「彼慳餓狗以何等故出深毒聲，現牙而吠」？舍利子便回答說，依他的理解，餓犬害怕走過來的人「貪著美膳，必能奪我甘露良味」，所以才有那些威嚇別人的攻擊性舉動。世尊贊同了舍利子的看法，還補充說：「當來末世有諸苾芻於他施主勤習家慳，耽著屎尿，妄加纏裹。雖值如是具足無難，而便委棄不修正檢。此之苾芻，我說其行如前癡狗。」<sup>17</sup>可見針對「家慳」的話題，摩訶衍經講得似乎比聲聞修多羅還重。

然而在此出現了一個問題：傳統歸納為五項的這些「德目」，殺傷力極為可怕<sup>18</sup>，但究竟在表示怎麼樣的心態？《迦旃偈》用「妒……」、「嫉……」、「吝……」三個動詞。「妒」跟「嫉」猶如雙胞胎，但是「吝」的特質有別。「吝」的話必須自己先有，而且緊握不放；「妒嫉」則不同，是因別人先有，而讓自己不舒服。總攬前面——包括注解——所引眾書，《大威德陀羅尼經》、《舍利弗阿毘曇論》一律用「嫉妒」，《長阿含》說「憎嫉」<sup>19</sup>，《法集名數經》採取「貪妒」，而《成實論》、《解脫道論》、《阿毘達磨集異門足論》、《大集法門經》全部用「慳」，《大乘造像功德經》除法數名「五種慳」外，其餘一致作「慳惜」。可見只有《迦旃偈》兩個概念並舉。<sup>20</sup>其實不但古代漢文的譯者在此遇到解讀上的困難。經、律、論提到這五個法，巴利語總稱“pañca macchariyāni”，而巴英詞典把“macchariyam”解釋為“avarice, stinginess, selfishness, envy”<sup>21</sup>，其中的“stinginess”和“envy”正好符合「吝嗇」與「忌妒」。對等的梵語詞“mātsaryam”來自“matsara”，而這形容詞指“selfish,

greedy, envious, jealous”<sup>22</sup>，尚未表達「小氣」的概念。這樣的意味，部分釋典實際上也保留了，如《罵意經》所謂：「五嫉者：一者，如人共事師，欲令獨愛我，不欲令復愛餘人。是為居嫉。二者，自念：『我但作人，獨生小姓家！』是為生嫉；三者，見他人富有，願欲與等。是為財嫉；四者，佛有深經，獨欲得之，不欲令餘人得之。是為經嫉。五者，見他人端正，自念：『我獨不如！』是為色嫉。犯是五嫉，不得道。」<sup>23</sup>這裡面不僅把「居」當作共同跟師父生活，帶出具體的爭寵問題，第二、第五兩項還生動表現出一種自卑吃醋的心理，而「經嫉」以自私、貪婪，甚至一種變相的自大為基礎。至於語義遷移到「吝嗇」，可能代表佛教內部觀念的發展，使得原本較寬的詮釋空間變窄，從多元轉向單一，就像巴利傳統在系統化的不善心所法裡對「嫉妒」（“issā”）和「吝嗇」（“maccharyam”）嚴加區別。單純從修行的角度看，自不分在家、出家，這些煩惱對個人或對其他生命沒有任何幫助可言，而且還帶來傷害。所以，不管是「吃醋」還是「小氣」，總是以不當「癡狗」為妙。

1. 參 T 55.2145.18 a 3。
2. 見 T 49.2029.10 a 28-b 5。依《大正藏》勘勘注，「吝」，舊宋本和明藏作「慳」，他本作「希」。「慳」義對，但就「希」論，不宜加「心」旁，所以在此作「吝」。
3. 見 T 21.1341.782 a 25-b 1。
4. 見 T 28.1548.652 b 27-28。
5. 見 T 1.1.51 b 22-24。該修多羅同本異譯——北宋施護譯《大集法門經》——對等處作：「復次五慳是佛所說，謂：飲食慳、善事慳、利養慳、色相慳、法慳。」見 T 1.12.230 a 24-25。同一譯者另有《法集名數經》，表達方式不一致，說：「云何五貪妬？所謂：法貪妬、利養貪妬、住貪妬、為善貪妬、名聞貪妬。」見 T 17.764.661 a 28-29。
6. 該論接著表示：「此五以阿那含道滅。」見 T 32.1648.460 a 23-24。
7. 參《大正藏》勘勘注。
8. 煩參拙文《試論〈八十華嚴·離世間品〉「十種行」節晚期版本與當今釋譯問題》（《法光》雜誌第 283 期）。當然，唐玄奘譯《瑜伽師地論·攝決擇分中聲聞地》曾說：「末法時生諸聲聞相，云何可知？謂：諸聲聞於當來世法末時生，多分愛重利養、恭敬，違背妙法，諸貪、恚、癡及不正法，並皆增盛，為慳嫉等諸隨煩惱纏擾其心——處慳、家慳、利慳、敬慳、響慳、法慳，無不具足。」（見 T 30.1579.670 a 29-b 5。）這種六分法獨一無二，害得注釋家絞盡腦汁，想出辦法疏通，如唐遁倫集撰《〈瑜伽論〉記》（見 T 42.1828.734 c 12-16）。
9. 見 T 32.1646.321 a 6-7。
10. 參見同上，321 a 7-13。
11. 參 T 44.1851.572 c 9-11、X 56.939.666 c 3-5、T 45.1870.570 b 17-18、X 42.736.1042 c 24-1043 a 1。
12. 參 T 42.1828.734 c 13-15、T 40.1804.146 c 22-23、X 44.743.398 c 13-14。
13. 見 T 26.1536.415 b 10-11。
14. 同上，415 b 16-21。
15. 參 T 23.1443.1009 c 13-23。另參東晉佛陀跋陀羅共法顯譯《摩訶僧祇律·明一百四十一波夜提法》T 22.1425.532 c 6-22。
16. 見 T 7.220.85, b25-c1。另參 T 5.220.306, a16-20、T 7.220.493, b24-29。
17. 參見 T 11.310.275 a 17-b 6。
18. 例如《大乘造像功德經》，見 T 16.694.796 a 6-12。
19. 「憎嫉」裡「憎」的成分，也許可以從《十住毘婆沙論·阿惟越致相品》的一段文字體會：「慳護他家者，是人隨所入家，見有餘人得利養、恭敬、讚歎，即生嫉妒，憂愁不悅。心不清淨，計我深故，貪著利養，生嫉妬心，嫌恨檀越。」見 T 26.1521.38 c 17-20。
20. 這是對法數說的。玄奘的「慳嫉」自是用「一個詞」來譯出兩個概念。
21. 見 T. W. Rhys Davids and William Stede, *Pali-English Dictionary* (London: Pali Text Society, 1921) 第 514a 頁。
22. 參見 Monier Monier-Williams, *A Sanskrit-English Dictionary* (Oxford: Clarendon Press, 1899) 第 808a、776b 頁。
23. 見 T 17.732.531 b 13-19。

# 南傳內觀大師 讚念長老的禪修經驗

林崇安

## 一、前言

泰國南部高僧讚念長老的全稱是「阿姜讚念·錫拉寫陀」，在《當代南傳佛教大師傳》一書中，譯為阿姜朱連，他年紀大後，泰人稱之為隆波讚念，意為「讚念長老」。1936年，阿姜讚念出生於泰國南部洛坤省。20歲時，阿姜讚念於洛坤省的納里巴地寺出家，接著在寺旁墳墓苦修七年。27歲到洛坤省的猜那寺參加阿姜達摩答羅大師的禪修，得到突破。他曾經多年在夏安居後到泰國邊界各處行腳，參訪二百位修行有成的高僧，因而熟悉聲聞道和菩薩道的修證狀況。他的足跡遍及歐美以及東南亞各國，一生有許多傳奇的故事，他一方面以慈悲心到各地救苦救難，一方面以智慧傳授滅苦的內觀法門。長老喜歡分享他的禪修心路歷程，以下是長老20歲到27歲時的禪修經驗，今整理出來給大眾分享。

## 二、在墳墓修行的經驗

阿姜讚念小時候就對佛法非常有信心，並且一邊學一邊修，從20歲出家到27歲之間，在墳墓修行七年，這期間跟許多師父學習，換過很多法門，每種都全心投入專修一二年，修不成就時就換另外一個。他精勤地用功，可是為什麼不能成就呢？出家的第一年，阿姜讚念開始觀照五蘊。這是依據佛陀時期一位比丘的修法，這位比丘觀照「五蘊是魔」而證得阿羅漢。阿姜讚念修後，內心越來越穩定、越來越寧靜，不斷生起身輕安、心輕安，住於禪定，以為是證到阿羅漢果了。其實打坐的時候，心是住於臍上「禪定輪」；在站著或經行的時候，識智就移到「喉輪」，從「意法」來觀察「心輪」，心中非常寧靜，因為煩惱處在「有分心」的狀態而不起作用，就以為自己是阿羅漢了。可是出定後和人講話時，還是會從心輪生起煩惱，經由六根生起「欲愛、有愛」，也會生起還俗的念頭，想著：「我到年紀大時再來出家吧。」所以，當時阿姜讚念觀察五蘊沒能成

功，於是換成觀察六根。當阿姜讚念觀察六根、六塵的接觸，心進入空。由於執著空，沒有煩惱生起，以為是阿羅漢了。過了大概一年，遇到境界時還是起了瞋心，因為「無有愛」生起了，心被無明控制，會生起瞋恚的心理。於是阿姜讚念再換另外一個觀察十八界的法門。在打坐的時候，很快就進入到空，沒有任何的相，可是遇到境界時又生起了欲貪。那時候他的一位師父還俗了，這位師父還俗後卻不想聽法。阿姜讚念觀察十八界沒能成功，於是換成另外一個法門，就是觀察名法和色法：眼睛和所看到的色是色法，而眼識是名法。耳是色法，聲是色法，而耳識是名法。鼻是色法，香是色法，而鼻識是名法。……如此觀察名法和色法，這樣觀察了一年，心越來越靜、越來越空，觀察到內在或外在只有心而已。觀察心輪的起心動念，就會把它分成色法和名法，以為自己證得阿羅漢了。那時候，另一位以前熟識的女生來請阿姜讚念還俗，他心中又生起了欲愛，雖然出家之前有厭離心，可是這時心中動了百分之九十想還俗的念頭，那時貪念很大，他覺察到自己的心還是凡夫，馬上回到墳場，依著屍體來觀。如果不淨觀觀不成，一定會還俗。當阿姜讚念依著屍體來觀，看著屍體的相，聞著屍體的臭味，還有蛆蟲，所以心就靜下來。觀成不淨的時候，看到別人就像屍體一樣，觀到那位女生也變成了屍體，心就離開貪念了，又以為自己證得阿羅漢了，但是過了不久還是生起了貪念。

阿姜讚念也練習當年流行的觀察腹部起伏的禪法，他的正念非常強，肚子膨脹的時候清楚地覺知，縮小的時候也清楚地覺知，膨脹時見到生相，縮小時見到滅相。當時的師父教導大概一個月，阿姜讚念就學完了，到了「行捨智」的時候，他告訴師父說：「我可能成功了。」師父說：「修習完十六觀智，可以證到初果，證到初果以後，你可以自己

去修。」阿姜讚念就去自修，前後約二年的時間來練習，以為證到阿羅漢了。那時身體非常輕，就去檢驗自己真正的可以飛嗎？他走到河邊，站在河岸往前跳，一跳就掉到河裡，一抬頭就清醒過來了。那時過去的煩惱一個一個冒出來。這時知道不能這樣自修，還是要依師父來教導。後來阿姜讚念也認真學習觀察體內水晶球的禪法，修到擁有能夠治病等多種能力。以上是在納里巴地寺墳墓苦修六七年的經驗。

### 三、在猜那寺的禪修經驗

到了出家第七年，阿姜讚念去猜那寺禪修，當時達摩答羅師父在此教導如何修八聖道，把心住於中道。師父說：「如果八聖道不集中成唯一的道路的話，就不能進入聖人的果位。」阿姜讚念聽了十四天，但是還沒有真正去修八聖道，只修舊有的法門。那時，猜那寺有比丘和八戒女總共一百多位。第十四天早上阿姜讚念面對樹木禪修時，聽到一個女孩子騎機車跌下來的聲音，轉頭看到她的紅色內褲，一看到的時候，心中立刻生起了欲貪，想看內褲裡面是什麼。由於貪念很強，從中午十二點一直到晚上，紅色的禪相始終無法消失。後來阿姜用智慧破除這一貪念，就是轉紅色為「十遍處」中的「紅遍處」，並將「紅遍」擴大、變寬，變成像卡通裡面阿里巴巴坐的魔毯，自己坐在上面飛行，飛到全世界，坐在毛毯上飛是一種樂的感受，他將紅毯觀在前面，不久這一紅色禪相就消失了。此時阿姜讚念知道以前所修的還是沒有成就，下定決心要實際練習八聖道。他一早就向達摩答羅師父請求說：「我聽聞了八聖道的法，可是還沒有真正的練習，現在我要在禪堂練習，最少七天，在這期間不用飲食，到了第七天請師父來小參，如果七天不成就的話，我要繼續修七個月。」

師父說：「你先把七天修好。聽說你從小開始訓練，也在墳場修習了七年，所以你就去修吧。」

阿姜讚念就把禪堂關起門，告訴自己如果不成功就不出關，就像閉生死關一樣。但是如何把八聖道的法集中成唯一的道？要從修四念處開始。阿姜讚念首先觀「身念處」，當時禪堂非常的悶熱，全身像火烤一樣，感受很強，觀察感受非常清楚，當下覺察受念處的所緣，心中一生起散亂不安的時候，就覺

察心念處的所緣。在法念處裡面，就覺察五蓋。當阿姜讚念正在觀察將八聖道集中為一時，五蘊魔非常激烈，然後煩惱魔轉成一位女生在門外說：「阿姜！你年青英俊，不用這麼辛苦，請你出來，你的威儀很好，你走路托鉢很莊嚴，我想看你。」這聲音要阿姜讚念走出禪堂，他當下覺察到內心有了貪愛，就直接觀察心中生起的貪愛，這是五蓋中的貪愛生起了，會喜歡所緣，想看到、知道。阿姜讚念以大正念來觀照，任何煩惱一生起，就直接觀照無常、苦、無我，這些煩惱生起太多了。他想到佛在《轉法輪經》所講的「眼生、智生」，知道法眼一定是在上方，就把識智提升到上方。識智在眉輪的時候，不跟心在一起，可以清楚觀察到心，可以觀察到過去修行錯誤的地方。阿姜讚念也看出為什麼當初自己想還俗回家？因為心住於「海底輪」的時候，會起欲貪、會想異性，心住於「世間輪」的時候，會追逐五欲，因而想還俗，結果身是比丘而心是凡夫。心住於「禪定輪」時，以為證到阿羅漢了，其實只是住於世間禪定而已。他也發現到「想蘊」所記錄的過去事情都存在心輪，接著「行蘊」起了造作，有了福行、非福行、不動行：福行造作心識投生天界，非福行造作心識下生惡道，不動行造作心識生到梵天。心走在中道的時候，就會觀察到煩惱的運作。當八聖道集中一起，觀察到有極端的二邊，一邊是「欲愛、有愛」的樂行，一邊是「無有愛」的苦行。觀察到四念處集合起來只有正知和正念，把煩惱集合起來只有二個，就是貪和憂。由「欲愛、有愛」發展變成貪，由「無有愛」發展變成憂，以正知和正念來觀照就可以把貪和憂滅除，稱做「除世貪憂」。當觀察到八聖道都集中在一起，心就清淨了。雖然煩惱還會生起，可是心不黏在煩惱。用識智來觀察海底輪的時候，也不會生起煩惱，只見到生生世世的輪迴過患。見到世間輪的煩惱造作有很多的過患。見到有修禪定的人迷惑在禪定不能進入涅槃。在心輪見到五取蘊執著身心以為是我。

當阿姜讚念由心念處轉到法念處時，就找到中道和八聖道，走在中道便發起智慧，捨去兩邊極端，不偏左不偏右，可以一直往前。把心走在中道，過去的好或不好都不要，過去就過去了，

像一部車子開過一樣，未來也不要，只是保持當下，處在大正念。正精進像四個輪胎一樣，不斷的往前走，司機如同正念。正定是心不動搖，不讓車子走錯路。路的左邊是樂行，從「欲愛、有愛」開始，發展成貪。右邊是極端的苦行，從「無有愛」開始，發展成不喜歡、不滿、忿、瞋。開車不小心就會轉到左邊，左邊就有了欲愛、有愛。如果轉到右邊，就有不喜歡、瞋恨。所以依著念覺支來觀照。念覺支有了，有擇法覺支分別清楚善、惡，看到「行蘊」的造作，還有五取蘊，會執著「我、我樂、我不喜歡、我苦」，或者心非常散亂，或者執著身體以為我要死了，或者執著法念處的五蓋。所以依著擇法覺支，會觀察到善惡、好壞非常清楚。接著有精進覺支，非常的勇猛，在八聖道就是正精進，不斷努力，不讓放逸生起。此時四念處、八聖道、七覺支是一起的。不斷這樣的觀察，煩惱消失會生起喜覺支。喜覺支消失的時候，轉成身輕安和心輕安的輕安覺支，而後進入定覺支，也是八聖道的正定，它是如如不動，接著進入到捨覺支，就是平等捨，把一切都放下，心處在解脫的狀態，不會執著哪一種法、或黏著哪一種煩惱了。八聖道具足時，念覺支、正念是具備的，正定或定覺支是具足的，就像蓮花不沾水，心不會被黏著。當眼睛看見色的時候，觀察到無我，從無我進入到空。耳朵聽到聲音的時候，心不會黏著在聲音，就進入到空。鼻子聞到香味，不會黏著。舌觸味的時候，也不會黏著。身體碰到所觸也會超越。意觀察到法的所緣，也不會黏著。在四威儀中，隨時隨地這樣觀察，只有放下，只有保持正念，只有無常、苦、無我。

阿姜讚念觀察中道時，先由坐，再站，再行，再臥，在四威儀都住於中道，這時清楚地看見無常，從無常轉到苦，苦轉到無我，觀察到色身、感受、心與法都是一聚一聚的，很清楚而沒有黏著。心走在中道，看到「行蘊」在造作，捨去喜歡與不喜歡，只有「覺知中的覺知」。從「覺知中的覺知」退出來，就觀察到旁邊有「欲愛、有愛、無有愛」等三愛，但心不去黏著。整個白天和整個晚上都保持中道來觀察，看見生起三愛會落入兩邊，就不想住於三愛；看見「行蘊」不斷造作會產生過去現在與未來的煩惱。將清淨的識保持在中道，想蘊不

斷生滅但不執著想蘊，見到感受但不執著感受；見到色身的四大，但心不黏著四大。識清淨就會覺察到五蘊是苦，見到苦生起、苦滅去；觀察到貪瞋癡的三種火而不被燒；觀察到煩惱，但心不被煩惱黏著；觀察到世間，但不被世間綁住，如同蓮花不沾水。所以識就自在了。心走在中道，就是「無時」：沒有時間的限制，是隨時隨地的自在。一進入真正的中道就沒有所謂的形式，那些形式不重要了。阿姜讚念本來是想先修立禪而後修經行，可是此時沒有四威儀的差別了，可以隨時隨地自然地觀照，可以張開眼睛，開放六根自然地接觸六塵。過去七年，阿姜讚念對威儀非常嚴謹，現在一進入中道，智慧生起了，就自然觀察到，真正要嚴謹的是心不要被貪、憂綁住，讓識智處在「無時」，沒有時間，沒有日月，也沒有過去或未來，只是當下。當識智走在中道，這時可以有二條路來累積功德，第一是走聲聞道證阿羅漢，第二是走菩薩道於未來成佛。

最後，阿姜讚念就出關，向達摩答羅師父報告說：我現在是這樣的現象，沒有四威儀的差別，在行住坐臥當中都是保持中道。

這時達摩答羅師父雖在猜納寺教導禪修，但是他要去曼谷附近蓋廟，所以他讓阿姜讚念留在猜納寺指導禪修。他集合弟子們，告訴大家如果有禪修的問題可以問阿姜讚念。因而阿姜讚念開始在猜納寺指導禪修，他那時才 27 歲，看起來像小沙彌。阿姜讚念原先打算在猜納寺只教一年，然後行腳到印度，等到 40 歲再回來教比較好，沒想到達摩答羅師父離開一年回來時，發現禪修的人越來越多，就說：「你就繼續指導吧！」然後又回去了。

#### 四、結語

阿姜讚念在猜納寺指導禪修二年，有些人見到了法。當時從各地有很多人來問法（例如，清邁的阿姜通等）。接著他到泰國南部素叻省，用九年的時間化解反叛軍的問題，而後到甲米省的回教部落，改善當地居民的生活，同時蓋建了「老虎洞寺」，於此建立僧團；夏安居時，指導上百位比丘和 200 位八戒女修習內觀法門。其後應邀到馬來西亞、印尼、歐美等國處理災難事件和傳授內觀，一直到今。