隆波帕默的內觀開示 60 講

開示：隆波帕默尊者
整理：大溪內觀教育禪林

內觀教育禪林倡印
內觀教育基金會

隆波帕默的內觀開示 60 講

【目錄】

編校序…… p.6

隆波帕默生平記要…… p.7

巴拉摩禪師〔隆波帕默〕談禪修…… p.8

【五講】

一、讓我們得不到法的是煩惱……18.1021 … p.13

二、直擊修行繁複外殼下的實質……19.0824 … p.23

三、看心去造作，不去造作心……19.0911 … p.32

四、覺性是戒定慧的基礎……19.1221 … p.37

五、如何正思維……18.0512 … p.44

【六講】

一、正確的定和剎那定……17.1112B…p.52

二、修行的快樂和固定形式觀心……17.1216B…p.57

三、根律儀和定慧……18.0127A…p.63

四、正定的重要性……18.0301A…p.68

五、會覺知自己之後要去觀三實相…18.0505… p.75

六、取決於你有多虛心……18.0506A…p.87

【七講】

一、掌中葉：四聖諦……18.1124A…p.97

二、生命中的問題……18.1124B…p.105
三、心學的重要性……18.1125A…p.117
四、不再出生的辦法……18.1125B…p.126
五、為了離苦而必須做的工作……18.1127A…p.140
六、將戒定慧積累至圓滿……18.1127B…p.155
七、為了開發智慧準備好心……18.1201A…p.165
【八講】
一、要動手去修行才會知道……18.0729A…p.174
二、訓練心的兩項工作……18.0804A…p.183
三、從念頭的夢裡醒來……18.0811A…p.190
四、訓練覺性以及安住的心……18.0818A…p.198
五、覺知自己是修行的起點……18.0826 … p.206
六、動盪的心無法接受法……18.0908A…p.220
七、心無法指揮但可訓練……18.1014A…p.229
八、學習現象的特性與共性……18.1021B…p.237
【九講】
一、了解心，了解法……18.0513A…p.248
二、八正道的前行道……19.1229B…p.254
三、禪定的天敵……19.0727A…p.258
四、覺性使人美……19.0823A…p.265
五、別上煩惱的當……19.0831A…p.270
六、擅長的一對……19.0917A…p.278
七、修行的體系……19.0921A…p.284

八、個人修行作息表……19.1005A… p.293
九、分離蘊……19.1005B… p.300
【十講】
一、觀心原則……21.0110……p.307
二、顛倒的想蘊是開發智慧的障礙…21.0116……p.317
三、最簡單的修行方法是什麼……21.0227……p.329
四、修行的三條路線……21.0410……p.341
五、煩惱源自於觸以及自殺的業果…21.0424……p.353
六、知道世間，但不迷失在世間……21.0515……p.363
七、固定形式的修行是必須的……21.0523……p.372
八、生命與問題如影隨形……21.0529……p.381
九、如何正確地聽法……21.0606……p.389
十、守護六根的意義……21.0710……p.398
【十五講】
一、釐清空和不執著……16.0102A…p.409
二、伴侶和歸依處……16.0102B…p.418
三、止觀切換……16.0103A…p.422
四、蘊的分離……16.0103B…p.429
五、不去干擾心……16.0413A…p.431
六、消除心中的種子……16.0413B…p.439
七、只要有呼吸就可修行……16.0414B…p.443
八、隨時憶念死亡……16.0416A…p.447
九、具有覺性和智慧的心……16.0416B…p.451

十、以覺性和智慧來戰勝煩惱……16.0506A…p.455
十一、覺知自己的智相應大善心……18.0224A…p.462
十二、修行的鑰匙是知者的心……19.1109A…p.470
十三、微細階段的修行問題……19.1109B…p.477
十四、沒有回看自己就不會見到佛陀 19.1122 … p.480
十五、如何知道修行是否正確？……21.1128 … p.486

編校序

本書是從隆波帕默的開示錄音帶中，分批選出五講、六講、七講、八講、九講、十講以及十五講，整理成文並標出標題，如此共六十講，將之編集在一起，提供給初學者參考。整理者特別感謝以往默默付出心力將隆波的開示錄音並傳譯的諸法友們（例如，口譯者坤能、阿紫，以及靜慮林 Shi Ne Ling Monastery 的菩薩眾）。

隆波帕默本身具有豐富的止觀經驗，對今日念頭紛紜的眾生，特別以觀心法門來引導，開示出重要的修行原則，給學習者在生活中培養覺性，生起知者之心，進而如實觀照身心的實相，走向滅苦。這一內觀禪法值得推廣。

為了便於初學者容易理解，此處將「境界」，校成「現象」（指身心現象，名法和色法）。「法印」，校成「實相」（指無常、苦、無我）。區分「定」（samadhi）和「禪定」二詞：定，泛指各種定，包含近行定、剎那定、安止定。禪定，特指安止定，有四禪八定。

另外，傳統上，「奢摩他」和「毗婆舍那」翻譯成「止」和「觀」，近期有將奢摩他翻成「止禪」或「寂止」，毗婆舍那翻成「觀禪」或「內觀」。翻成「內觀」是強調要往內觀照自己的身和心，而且要洞見身心內在的實相是無常、苦、無我，不是只看到外面的表象。

整理中若有錯誤之處，敬請各界指教，將隨時改正；若有不清之處，請回到隆波原先泰文的開示為準。

願正法久住！

大溪內觀教育禪林
內觀教育基金會
2023.01.01

隆波帕默生平記要

目前隆波帕默是泰國最具影響力的禪修大師。當今泰國，很難找到既未讀過他的書，又沒有聽過或看過其講法的音訊或視頻的人。在隆波帕默的指導下，國內外各界人士親嚐法味者日增。（以下隆波生平的歲數，依計算方式不同，會有一年的出入）

1952，隆波帕默出生於泰國中部。

1959，7 歲，在父親的帶領下，從阿姜李（1907-1961）學習觀呼吸。

1981 年，29 歲，看到介紹佛牌的書尾有一段隆布敦的法語，感到非常震撼：**「心往外送，是集（苦因）。心往外送的結果，是苦。心清楚地照見心，是道。心清楚照見心的結果，是滅。」**

隆布敦（1888-1983）是阿姜曼(1870-1949)的大弟子。

1982 年 2 月 6 日，30 歲，去蘇裡府拜見隆布敦，指示他要觀心。9 月小參時，隆布敦認可他可以自己修行了。

1983 年，隆布敦入滅，他繼續親近其他禪修大師，如阿姜蒲（隆布蒲 1921-1999）、阿姜帖（隆布特 1902-1994）、阿姜辛（隆布信 1909-1992）、阿姜布贊（Boonjan）、阿姜蘇瓦（1919-2002）、阿姜摩訶布瓦（1913-2011）等等。

1983 年，31 歲，開始將禪修心得寫成文章發表，並指導有緣者。

2001 年，49 歲，從泰國資訊產業部高管退休。

2001 年 6 月 30 日，49 歲，在蘇里府的菩提寺剃度出家。

2003 年 6 月 30 日，51 歲，出家滿二年。

2004 年 1 月，52 歲，出家滿二年七月，覺察還有無明未清除。

2004 年 6 月 30 日，52 歲，出家滿三年。雨安居時對自己的修行獲得了確信。

2007 年，55 歲，出家第六年後固定在春武里府的解脫園寺開示。

2011 年，他的教導受到一些外界的扭曲詆毀，他沈默以對，過些年後，是非明朗，從此學習者更增。

2016 年 5 月，64 歲，檢驗身體確診為淋巴腺癌，接受八個月的治療。

2017 年 2 月起，隆波帕默繼續弘法。

巴拉摩禪師〔隆波帕默〕談禪修

林崇安

（內觀雜誌，64 期，pp.11-15，2009）

一、前言

今（2008）年 8 月 23 日到 25 日，我們一行十五人到泰國參訪禪修老師，並順便參觀寺院和名勝古蹟。20 日傍晚參訪曼谷的安嘉利老師和大威瓦老師，隔日早上參訪佛統府聖法中心的康懇（甘恬）長老和甘澎老師（以上是動中禪的老師），傍晚參訪智舍森林寺的帕巴冉法師。22 日一路觀光，早上參觀大城古蹟、挽芭茵夏宮；下午坐車往南三小時，途經芭達雅海邊，晚上住在芭達雅市區的旅館，附近有泰國古式按摩，可以抒解一下長途坐車的疲勞。23 日早上，我們於旅館用完早齋後，七點出發，坐車去參訪巴拉摩禪師（隆波帕默）的「平安法園」（Suan-santitham），約八時十分抵達。平安法園位於春武里府（Chonburi）的斯里羅恰縣（Sri-ra-cha）。此園雖位處郊外，但廣場上此時已經停滿私家轎車，有三百位在家信眾更早就到來，大都由曼谷一早出發來此聽法，此時他們正在用早齋。平安法園的中間有一大法堂，堂前有隆布敦（Dun Atulo）的站立塑像，廣場上還豎起一根繪有法輪的高柱子，象徵著弘揚佛法。

以下先介紹巴拉摩禪師（隆波帕默）的禪修簡歷。

二、巴拉摩禪師的禪修簡歷

阿姜巴拉摩（Phra Arjarn Pramote Pramocho 阿姜帕默禪師）是泰國近期非常有名的禪師。1952 年，他出生於泰國中部的大城府（Ayuttaya）。29 歲時，看到介紹佛牌的書尾有一段隆布敦的〈心的聖諦〉，感到非常震撼。隔年找到隆布敦，隆布敦指示他觀察自己的心。七個月後，隆布敦認可他可以自己修行了。31 歲時，隆布敦入滅。他繼續親近隆布特（1902-1994）、隆布蒲（1921-1999）、隆布蘇瓦（1919-2002）、隆布信（1909-1992）等著名禪師學習，這些禪師都是遵循阿姜曼的森林禪修系統，以發展覺性為修行的核心。巴拉摩任職於政府的治安單位十七年後，在 2001 年出家。

巴拉摩禪師在家時期就有很深的禪修體悟，目前才出家七年，在弘法

上保持低調，他固定在平安法園早上傳法，對大眾回答佛法和禪修的問題，有時舉辦禪修營，不少歐美人士來此參訪。每天上午 8-9am 早齋，9am-10am 問答問題。他的網站有很多佛法的開示，已經翻譯成英文的著作有：《解脫之道》(Vimutti Magga)、《覺醒之道 1》、《覺醒之道 2》。巴拉摩禪師的教學特色，是觀察發問者的心理，直接解除疑惑並指導修行方向。

三、參訪巴拉摩禪師

平安法園的四周，視野良好，景色宜人。我們坐在大法堂的右後方，堂內寬敞，可以容納三百多人。平時每天早上 9am-10am 是巴拉摩禪師回答問題的時間，也許今天人多，巴拉摩禪師提前 15 分鐘就開始回答問題，由發問者舉手，而後傳遞麥克風提問。一開始，先由坐在前面的泰人發問，禪師一一回答，簡明扼要，笑聲時起，氣氛融洽。半小時後，我們有五人依次提出問題，請大仁法師翻譯。

問一：我是一個很忙碌的老師，我沒有辦法決定，應該在一般忙碌的生活裡面修行呢？還是早日退休以比較完整的時間來修行？

答：人在那裡就在那裡修行，環境不是修行的障礙。不管我們在什麼樣的環境，如果我們的心不排斥，我們的心就不會苦。現在苦，是因為心不接受現在的狀況、不接受當自己的身分。比方說，現在不接受，離開之後到那邊去修行，假設遇到那邊的狀況，還是不接受，苦又會再來。要活在當下，不要想未來的事。任何事情不要執著，要活在當下。

問二：面對生活時，有些事該管，有些事不該管，這個應該怎麼決定？

答：最重要的是，我們的責任首先是要滅苦，然後才能幫助別人。比方說，我們先會游泳，才可以幫助落水的人。如果有機會幫忙就幫忙；沒有機會的話，我們先要自利。

問三：請問師父，如何突破「自我」，不被外境迷惑？

答：其實「自我」不曾存在過。要覺知自己的身和心，身體動時，要覺知；心動時，要一直覺知。我們可以發現身心都沒有「自我」。「自我」是從

妄念而來。如果有自覺，沒有迷惑，就沒有「自我」。如果打妄想，就離開了覺知自己的身和心。

問四：為何我靜坐觀呼吸可坐久些，作動中禪的手部移動只有十分鐘，就覺得過很久了？

答：最重要的是，要有正念正知。我們不要斷了心的覺知，比方說，心有妄想就要及時知道，心無妄想也要及時知道，都要以正念來覺知。覺知手的移動和覺知呼吸二者並沒有差別。重要的是要及時知道自己的心。

問五：我在靜坐時觀察身上感受的無常變化，那要如何體驗是苦呢？

答：首先心要定下來，看到身是一邊[所觀]，心是一邊[能觀]；也看到心是在一邊[能觀]，感受是在一邊[所觀]。然後就可以看出身、心、受，都不是我，都是苦。

接著，其他泰人繼續發問，禪師一一回答，到十時整，剛好完畢，在家眾散場離去。接著 10am-10:30am 是巴拉摩禪師回答出家眾的問題（小參），此時大仁法師和其他法師們圍坐在大法堂的左前方。小參完後，大仁法師對禪師的小參很感滿意，並向我們交待一些禪師的指點。我們在堂內後方請回幾本巴拉摩禪師的泰文著作後離去，此次的參訪到此完滿結束。

四、巴拉摩禪師對止觀的看法

巴拉摩禪師的《解脫之道》一書中，扼要地分析如何修習戒學、定學、慧學等三學；此中有許多修行的重要心得，他說：

我認為在寂止實踐和內觀實踐中，正念、正定和智慧執行不同的作用。正定在寂止實踐中，導致熟視「對象」；在內觀實踐中，導致洞察「對象的特徵」（註：特徵是無常、苦、無我）。

1、正念

(1)在寂止禪修中，正念必須連續集中在一個「心識的對象」上，藉由熟視、標記或者注視，使心舒適地移到黏在心識的對象上；其條件是這

心識的對象要適合禪修者的氣質。心要輕鬆。如果心緊迫，它表示這心識的對象不適合禪修者的氣質。因此，心不會平靜。一旦心連續地和舒適地熟視單一個對象，心本身將靜止下來。

(2)在內觀發展的實踐上，心一定是平靜地正念於當前的「身和心」。禪修者應該像一個局外人正念於「身和心」，就像一個人從足球場的外邊觀看足球賽，或於劇場前觀看表演一樣；且這正念一定是無行、不刻意或者不出力的。正念能自然地出現，因為它對「身和心」具有強的知覺作用。它不是像寂止禪修的實踐那樣，從專心注視或心理標記而出現。

2、正定

(1)寂止禪修的定，是使心牢固地集中在一個心識的對象的一種狀態，它凝聚、投入到一個心識的對象而不偏離。例如，當正念於呼吸，心將集中在呼吸。當正念於腹部的運動，將緊緊黏住腹部。當正念於一隻手或腳，它將緊緊黏住手或腳。當正念於感覺，它將緊緊黏住感覺。當正念於心識，它將緊緊黏住心識的空虛;且在修定的準備階段，重複字詞時，它緊緊黏住重覆字詞。

(2)內觀實踐的定，是使心牢固地集中在正念於「身和心」的一種狀態。「心」和「心識的對象」是獨立的，並且分離，好像在他們之間有一空間。心類似於一個人在劇場前觀看表演一樣，或從足球場的外邊觀看足球賽，或一個人在河邊觀看一個東西順流而下。心平靜地正念於「身和心」，並且對當前「身和心」的特徵獲得內觀的洞見。也就是說，當看一個色法的對象（色身），它只是看見「色身」，此時心看見它，並且從它分離。當正念於「感受」，它只簡單地「感受」，此時心感覺它，並且從它分離。當正念於「心識」，它簡單地只是「心識」，並且「另一心識」回憶前面剛消失片刻的「心識」。當正念於一「現象」（念頭、法處），心識簡單地領會它是一現象，並且正念於現象的這心識是分離於該「現象」。

3、智慧

(1)起因於寂止實踐的智慧，有以下重要的特徵：

(a)它（寂止的智慧）的出現是從思維、涉及思維或思所成慧。雖然所思維的是一種真理，但它只是世俗的真理。例如，「佛陀是真正地慈善」，但這知識浮現在腦海是通過沉思和反省。在反省以後，心是

平靜的。「身體是不淨的」，這是真實的，但是我們獲取這知識，是經由時時沉思和反省。反省以後，心是平靜的。「死亡是一真相」，但我們經由時時沉思和反省知道它。「這生活、這個身體和這個心確實有三個特徵」，但我們的理解是經由思維，並比較過去的「身、心」和現在的「身、心」，注意到它們是不同的。反省以後，心是平靜的；

(b)它是經由明智、善巧心識的智慧，運用一些戰略去除五蓋，五蓋是使心寧靜的敵人。例如，當感官快樂的貪愛出現時，心要明智地審察身體的不淨，暫時地抑制貪愛。當惡意浮現在腦海時，心要明智地審察善意或慈愛，暫時地抑制惡意。當心識散亂，它要明智地練習正念於呼吸，暫時地抑制散亂心。

(2) 內觀智慧心理發展有以下重要的特徵：

(a)它（內觀的智慧）的開發是經由正念或修所成慧，而不介入思維。內觀洞察的出現是一而再地以正定（平靜地正念於心識的對象：身和心），正念於當前「身和心」的現象；

(b)它洞察身和心的真相：它們具有存在的三個特徵，這樣心對「身和心」變得中立，棄捨它們，和最後體會涅槃—苦的滅除。

五、結語

23 日上午參訪巴拉摩禪師後，我們剩下的行程便是觀光。當日下午參觀芭達雅的七珍佛山和東芭樂園，夜宿芭達雅市區的旅館。24 日一早，我們坐車回曼谷參觀場地窄小而擁擠的四面佛，午餐後參觀景色輝煌的大皇宮、玉佛寺和臥佛寺，黃昏坐船遊湄南河並用晚餐，隔日搭機回台，一切順利。回想這一趟泰國行，8 月 20 日出發，25 日回來，短短幾天參訪了安嘉利老師、大威瓦老師、康懇（甘恬）長老、甘澎老師、帕巴冉法師和巴拉摩禪師（隆波帕默），聆聽他們精要的開示，卻也聽得出泰國的禪修已經走向自己特有的風格，強調日常生活中的覺性（正念正知），並以覺知念頭作為禪修的重點所在。

雖然此次去回匆匆，但是腦中所留下的泰國寺院的不同景觀，以及這些禪修老師們的重要教誨，可能長久都不會忘記。

（2021 文略校正）

隆波帕默的內觀開示 60 講

【五講】

一、讓我們得不到法的是煩惱

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
時間：**2018** 年 **10** 月 **21** 日
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈掌握修行的原則〉

要牢牢抓住修行的原則，修行就不難了。有些人修行好幾十年都沒什麼結果，因為原則掌握得不對。最初我們一定要持五戒，這是基礎，然後逐步的提升心。戒是讓我們的身、讓我們的口能夠做好，接下來就是提升心。提升心的工作有兩種，一種是奢摩他的修行，一種是毗婆奢那的修行。

奢摩他的修行是學習心，獲得正確的定，成為心學。正確的定，是生起智慧的近因。如果我們沒有正確的定，智慧是沒有辦法生起的。有些人教導說，定可以讓智慧生起，這個太含糊了，因為定有好幾種。定可以和不善心同步生起，定也可以和善心同步生起，並不是每種定都可以讓智慧生起。和不善心一起生起的定，這是不帶有覺性的、沒有覺性的，比如打坐時忘了自己，或者是打坐時心跑到外面，看到鬼、看到天神、看到過去、看到未來，[這種定]沒有實質的意義，因為沒有辦法導向離苦。

好的定是正定，也有兩個部分[寧靜型的定和安住型的定]。

2.〈寧靜型的定〉

第一個部分[寧靜型的定]是提升心的力量，讓心非常有力量，讓心清醒過來，可以讓心獲得休息，讓心寧靜，但是這種定沒有辦法讓心開發智慧。當我們讓心開發智慧，非常累時，就可以修習這種寧靜型、休息型的定。

休息型的定稱為止禪，就是帶領心和單一的所緣在一起，可以讓心持

續的有快樂。帶領心和單一的所緣快樂地在一起，這是修習寧靜型的定的原則。

大多數的邪定，隆波不用教了，因為我們大多數修行人，修的都是邪定，已經修了，不用再教了；[邪定是]打坐之後就昏昏沈沈或者非常鬱悶，打坐之後忘記自己，忘了身、忘了心，這是不行的。一定要有覺性，帶領心去和單一的所緣在一起，持續帶領心和能夠讓心快樂的所緣在一起。

所以我們要觀察，自己和怎麼樣的所緣在一起後，我們會有快樂，一定要選擇適合自己的所緣，比如，隆波小時剛開始修行的時候，唸誦「佛陀、佛陀」沒有快樂；但是只觀呼吸就會有快樂。每個人是不一樣的。隆波打坐唸「佛陀、佛陀」時，這個心非常的煩，因為要用心去想就覺得很煩；但是只觀呼吸心就非常的喜歡。所以一定要能區分[去選擇適合自己的所緣]。

觀呼吸修行寧靜型的定時，心和呼吸在一起，呼吸就是心的所緣，心寧靜之後，更加細膩之後，呼吸就會慢慢的由深而淺，開始時這個呼吸是從下面、胸腔慢慢往上起來、起來，最後停到鼻子這邊，出現「遍作相」，然後就變成了光，呼吸變成了光，這個稱之為「取相」，這個光在鼻尖這裡；一旦嫻熟之後，可以把這個光變大、變小：把光變很大、很明亮，或者把光變非常非常小，但亮度是最高的，非常非常亮，亮到爆的，可以玩的，這個稱之為「似相」。

一旦心可以玩這個似相，就已經達到近行定了。不像有些人打坐就昏昏沈沈，說自己到近行定了，這是大便一樣的定，不是近行定，這像大便一樣的定是沒有覺性的。近行定是包含有覺性的，心和這個光在一起打成一遍，但是有尋有伺。先是抓住光，這個稱之為「尋」，跟這個光打成一遍，再審思這個光，稱之為「伺」，但是沒有強迫的，心與光變成一，對其他不感興趣，只抓住光而已，然後就會進入到初禪。接下來就會覺得心抓住光是心的負擔，心就會放下光，心就從光當中退出來，心放下光，就從尋和伺當中跳出來了（進入二禪）。然後心回來找心，心自己就歸位了，「知者的心」就呈現出來了。那心是一，心成為「知者」，這是在二禪的時候出現的，已經從有尋有伺出來了，因為有尋有伺這個階段是沒有「知者」的。

得到知者之後，接下來禪定就可以一層一層往上走：看到「喜」呈現，慢慢去看、慢慢去看，這個喜也是被覺知的對象，心就把喜扔掉了，然後心就進入到「樂」（三禪），看到樂本身也是被心覺知的對象，然後心也放下這樂，接下來心就進入到「捨」、進入到四禪，身體就會消失，進一

步心就會進入到無色界定。心不會再去抓取光了。禪定就一層一層的深入，放下色去抓取這個「空」，有些人喜歡這個空，這個不是大般涅槃的空，這個只是無色界定而已，可以向一二三四個無色界定走上去。

以上只是說給大家聽聽而已，看大家的臉，這個很困難、太散亂了，修起來很難，但有些人還喜歡這樣練。你喜歡練你可以去練。昨天有一個人作禪修報告，他可以進入到無色界。

如果我們不走這條路，我們可以用某些奢摩他，沒有禪相的，不用去找光明、禪相，比如，修「慈心禪」，心同樣可以進入到色無色界定，慈心禪往上可以到達四禪，同樣身體消失，這是發展慈心，沒有遍作相，沒有禪相，這些禪相是不必要的。概括起來講，修習禪定是比較難的。

我們能夠做什麼就去做什麼，我們要觀察自己，要選擇怎樣的禪法修了會有快樂。但是這個所緣，一定要不會誘發我們的煩惱。如果罵人之後會有快樂，就去罵人，想讓自己生起好的定，這是做不到的，因為罵人的那一刻，是沒有覺性的，心是不善心，所以得到的就是邪定，這是不可以的。一定要有覺性，所緣是要讓心可以生起善法的，不是讓心生起不善法。比如我們憶念佛陀，心就會有快樂，那就帶領心去慢慢的，不斷的去憶念佛陀，這稱之為「佛隨念」，去想念佛陀所做的種種善事、善行，佛陀是非常純淨、具有圓滿的智慧、圓滿的慈悲，他是自己證悟的，他是純淨無染的，是阿羅漢，他的慈悲是無窮無盡的，他把法教給我們。

事實上，法並不難，但是因為我們的心被煩惱包裹著，所以法進不來。

3.〈法和煩惱〉

如果我們修行的時候，我們的心沒有煩惱出現，法就可以進入到心。法是非常自然平常的事情，不是什麼特殊的。事實上，生就是苦、無常、無我的，誰可以去遮蔽這個真相呢？這個已經是真相了。誰可以遮蔽世上所有的苦受、樂受和不苦不樂受，是苦、無常和無我的，誰可以遮蔽這樣的真相呢？這個快樂可以去命令它嗎 ？可以命令它沒有痛苦嗎？真相本身就在我們面前呈現，但是我們的煩惱一直遮蔽我們的心，讓我們看不到真相。我們的身體一定會老病死，如果心可以接受真相，法就會迅速地進入到我們的心。有些人的根器非常利，心很快接受真相，那是因為不斷的積累智慧，所以根器非常的利，只要聽一點點，就證悟道果了。但是我們呢？我們的根器不夠利，但是我們的身和口非常的利，就是喜歡想，然後喜歡和別人辯論，喜歡在社會上超過別人。如果我們觀察自己，不要讓煩

惱來控制自己的心，法就很容易進入到我們的心。

讓我們得不到法的，就是煩惱，而不是別人。不用去責怪別人，不要說我在修定，但是那個人在打擾我。有一個女人就跟隆波打小報告，因為她的老闆不允許她下午經行。兩點應該是工作的時間，兩點不是經行的時間。所以我們修行的時候，不要聽從煩惱的命令，如果被煩惱帶領，修行就會很難，比如我們想要寧靜，心就不會寧靜了，想要證悟道果，心就不會證悟了。

4.〈止禪的所緣舉例〉

我們去選擇一個讓心快樂的所緣（對象）在一起，然後用普通平常的快樂的心去覺知所緣，讓心有快樂的所緣，同時這個所緣不會引發煩惱。

1.比如念誦「佛陀、佛陀」，心去憶念佛陀（佛隨念），不會引發煩惱，但是我們憶念佛陀的心，不要被煩惱控制，比如念誦「佛陀、佛陀」的時候，心裡想著「要寧靜、要寧靜」，那就不會寧靜了。為什麼？因為有「我想要寧靜」的煩惱。如果我們念誦「佛陀、佛陀」，想到佛陀所有的美德和善心，想到佛陀有圓滿的慈悲，有圓滿的智慧，想到佛陀的所有這些善行，心有快樂，就會自動地寧靜下來，因為快樂是寧靜的近因。

2.當我們想到前任的泰王，心就會有快樂，我們讀過他以前的傳記和故事，想到之後，就會有快樂，這個稱之為「天隨念」。天隨念的「天神」，不一定是指沒有形相的，人也可以是天神，阿羅漢的外貌可以是人，他的心可以是天神。那些很好的人，心可以成為天神的。我們的心如果有五戒，有慚有愧，我們的心也是可以成為天神的，雖然我們在人界，但是我們的心可以成為天神，我們想到那些好的人，想到他們做的那些善事，他們願意犧牲自己來做善事，我們的心一想到這些，就會有快樂，這個稱之為「天隨念」，我們這樣去想的話，心就非常容易寧靜下來。

3.或者我們持戒持得很好，用心的去持戒，我們不傷害別人，不對別人說三道四，我們護持自己的戒，比如在這個結夏安居，我們沒有說過別人的壞話，沒有對別人說三道四、指手劃腳，我們一想到這個，心就會快樂和寧靜，定就會生起，這稱之為「戒隨念」。

4.或者有時候非常的散亂，我們就去觀呼吸，覺知吸氣，覺知呼氣，心有快樂，稱之為「安般念」。

5.或者有些人，一定要看頭皮、指甲、毛髮等，就是看身體的三十二身分，讓心沒有跑到別的地方去，心一直和身體在一起，看身體的毛髮、

骨頭等，讓心去思維身體，這個稱之為「身至念」，就是憶念三十二身分。

6.或者什麼都做不了，我們可以修習「死隨念」，憶念自己有一天會死的，稱之為死隨念。但是如果有些人非常的怕死，想到明天就要死了，怎麼辦？怎麼辦？這些人是修不了的。其他的人想到：我抓取這麼多幹嘛呢？我死的時候什麼都帶不走，我抓取那些錢、那些名聲，抓取那麼多幹嘛呢？總有一天會死，死的時候什麼都拿不走。如果是這樣教導自己，煩惱就會慢慢消減，心就會慢慢的寧靜下來，這個稱之為「死隨念」。

所以我們可以修習的禪法是非常非常多的，各自去選擇。有些人喜歡念誦「佛陀、佛陀」，就去念誦佛陀。有些人喜歡觀呼吸，就去觀呼吸。和佛陀在一起有快樂，就去和佛陀在一起，和呼吸在一起有快樂，就去和呼吸在一起。我們選擇佛陀作所緣，就帶領心去和「佛陀、佛陀」在一起，但是一定要用普通平常人的心，舒舒服服的心去修。

大家觀現在的心，有些人又開始打壓自己的心了，一本正經的，想著隆波要做什麼呢？接下來要做什麼呢？把心拎起來了！

現在笑了，笑的時候，心就打開了，因為心有快樂，就用這個快樂的心，試一下來觀呼吸。我們用快樂的心去覺知所緣，這個所緣可以讓心有快樂，快樂和快樂遇在一起，定就很容易生起了。

如果心是鬱悶的，是不會寧靜的。但是心有快樂時，卻把所緣扔掉了，心沈醉於快樂中，這就被貪心吃掉了。所以要讓心有快樂和所緣在一起，同時這個所緣不會誘發心的煩惱。

可以選擇念誦「佛陀、佛陀」，或者是觀呼吸；有些人喜歡經行，經行也可以。經行的時候，也是用快樂的心去經行，先有了快樂，之後去看這個身體在經行，一會兒就寧靜了。心寧靜的原則就在這裡，慢慢的去訓練。

5.〈精通於禪定或修習寧靜型的定〉

[禪修者**]**一定要做到四項，才可以稱之為禪定很厲害：一是精通於「進入禪定」，一是精通於「住在禪定」中，然後是精通於「在禪定中開發智慧」，這個是最難的了，接下來是精通於「退出禪定」。

所謂精通於禪定一定要具足這四自在。

有些人退出禪定，一下子就出來，然後就頭痛了，這稱為不精通於禪定。這是有技術的，心要慢慢退出來，不是一下子。一下子退出來就會頭痛。

但我們不用做到精通於禪定。我們只要選擇一個禪法，選擇一個所緣，然後心和它在一起，心有快樂，然後就去帶領心去覺知所緣，寧靜也可以、不寧靜也行。若越「想要寧靜」，快樂就沒有了，因為什麼時候想要什麼，苦就生起了，因為慾望是苦生起的原因，是苦因，越想寧靜就越不行。所以寧靜也行、不寧靜也行，隨它去吧，讓心和「佛陀、佛陀」在一起，或是跟呼吸在一起，打成一片。

但是如果都不喜歡這些所緣，那就用手部動作也可以，用隆波田的手部動作，做了之後心有快樂，或者觀腹部的升降有快樂，就可以用去修。奢摩他的修行是不限定所緣的，什麼樣的都可以，只是這所緣不要讓煩惱生起，一定要有快樂，這個是非常重要的，用快樂的心去覺知所緣，讓心有快樂的所緣，就會非常快的寧靜了。自己去選擇所緣。

大家是居士，生活非常的忙碌，而且非常的辛苦，大家可修寧靜型的定，心要有快樂。但是不要讓心卡在邪定，進入邪定後，就沒有辦法跟世間在一起了。

有些人修習禪定之後，沒辦法再去接觸世間，跟所緣接觸之後心就非常的不舒服，這是邪定。

有些人修習禪定，越修習，瞋心會越來越厲害，這就是邪定，瞋心的積累會越厲害，因為他們「想要寧靜」本身就是煩惱。

我們修行是為了供養佛陀，或者我們修行是為了按照祖師大德的教導去做，我們修行不是為了得到什麼，如果只是想得到快樂、得到寧靜、得到好，那是受貪心的驅使，是不行的，反而沒辦法真正的寧靜。

寧靜型的定的原則，就是這樣子。

6.〈安住型的定和寧靜型的定的比較〉

另一類型是更高的一種定，就是「安住型的定」，這個稱之為觀禪的定。

1.[寧靜型的定**]**：心和單一的所緣在一起，這稱之為止禪，是寧靜於單一的所緣。

2.但是要開發智慧的定，是「安住型的定」。開發智慧的定，心是一，但是所緣可以是成千上萬的。心是一，是觀者，看到所緣變來變去，這些所緣在眼前來了就走，來了就走，但心不會跳進去（不跳到所緣上）。

1.如果是止禪，心是一、所緣是一，一和一在一起，就會得到寧靜，心是一、所緣是一，這個是止禪。

2.但是觀禪是用於開發智慧，心是一，心是觀者，心的職責只是看而已，看到這些所緣，所緣有多少都可以，這些所緣從眼、耳、鼻、舌、身、心而來，從所有六根門來的所緣都可以，進來之後接觸到心，我們要有覺性的去覺知，心跑了之後，知道心跑了，心跑了就知道，心跑到所緣就知道。

我們要訓練獲得 **2.**觀禪的定，也是先選擇一個禪法，像我們之前用的禪法也可以，但是跟修習 **1.**寧靜型的定的方法不一樣：

1.止禪的重點是在於所緣，讓心跟所緣在一起，但是 **2.**安住型的定，重點在於心，心要安住，而不是所緣，我們要知道的是心，而不是所緣，所以是不一樣的。

1.如果要心非常寧靜，只要持續地讓心和所緣在一起，則會寧靜，但是 **2.**如果要心安住呢？關鍵是心：

比如唸誦「佛陀、佛陀、佛陀」，然後這個心跑到別的地方去了，就要及時知道心跑到別的地方去了。我們要知道的不是「佛陀、佛陀」，我們要知道的是心跑去別的地方了。

或者覺知呼吸入、呼吸出，心是觀者，看到身體在呼吸。此時看身體呼吸，不是盯著呼吸，如果是盯著呼吸，就變成止禪了。只是覺知身體在呼吸，心是觀者（知者），覺知這個身體在呼吸、呼吸，一旦心跑到呼吸、抓住呼吸，要及時的知道心跑去抓住呼吸了，心就會回來，重新成為知者。繼續覺知呼吸、呼吸，身體在呼吸，心是觀者，呼吸、呼吸，接著心跑去想別的事情了，要知道心已經跑了。心跑去想別的事情要及時的知道。

所以安住型的定，重要的是去覺知心，不是去覺知所緣，是去覺知心，而那個所緣只是一個誘餌，誘餌作什麼用呢？心一跑開所緣，就及時的知道心已經跑了。

我們如果沒有安住型的定，一天到晚心會跑到很遠的地方，沒有辦法及時的知道。

有些人說：「今天我一整天都是迷失的。」這肯定是有的。

有些人說：「我一整天都沒有迷失。」這個不用騙人！

看！大家笑了，笑的時候，這個心已經跑了，看到麼！笑的時候，心已經跑掉了。

7.〈生起知者之心〉

安住型的定，是要去及時知道自己的心跑了：心跑了知道、心跑了知

道。心跑到所緣，心跳進去了，心跑去想、跑去看，只要心跑了就知道。但是不要強迫心不跑。心跑了知道，心跑了知道，心自動就會安住起來，而不是刻意讓它安住，這樣我們就會得到「知者的心」。

得到知者的心，有兩種方法：

a 第一種方法是修習一種禪法，心跑了，知道心跑了；心跑了，知道心跑了，這是很簡單的方法，這是針對不會修習禪定的人。

b 第二種方法要進入到二禪，進入到二禪之後獲得知者的心。進入到二禪後的知者的心力量會非常的強，因為這是從安止定生起的，最多可以長達七天，但是不會超過七天。

a 第一種方法，心跑了知道，心跑了知道，這樣的定只是一剎那，稱之為「剎那定」，但是不要小看它！跑了知道、跑了知道，不要小看這種定，因為大多數的阿羅漢用的都是剎那定，這些阿羅漢不是都會修習安止定，不會的，所以不要看不起剎那定，大家能夠做的就是剎那定。

b 第二種的安止定，大家一般是做不到的。

8.〈日常功課和發展智慧〉

接下來就是安排功課，每天一定要訓練定，先持五戒，用心的持戒，念經、禮佛一會兒，然後選擇一個禪法，修習之後，心會非常舒服。每天當我們的心沒有力量，非常的累，就帶領舒舒服服的心，去和舒舒服服的所緣在一起，讓心獲得休息，就會得到休息型的定。

每天當我們的心已經有力量了，就可以覺知自己了：唸誦「佛陀、佛陀」也可以，觀呼吸也可以，一旦心跑掉，心跑去抓「佛陀」，或者心跑到呼吸，要及時知道，或者心跑去想別的，要及時知道，只是知道心跑來跑去，然後就會得到安住型的定，也稱之為觀禪的定。

如果我們打坐之後具備心的安住，具備非常好的基礎了，接下去就是發展智慧。發展智慧的方法非常的簡單。如果我們心跑了，心跑了知道，心跑了知道，就從這點開始，繼續往上發展。發展智慧就從看見心跑、看見心跑，從這點開始的。心跑了知道，心跑了知道，最後這個定會自動生起，接下來智慧就會自動生起，就會看到知者的心也是無常的，迷失者的心也是無常的；知者的心是沒有辦法控制的，迷失者的心也是沒有辦法禁止的，心跑掉是沒有辦法禁止的，這個稱之為無我。心跑了知道，心跑了知道，有時候會看到心是無我的，有時候會看到心是無常的，這取決於每個人的根器，這個稱之為發展智慧。我們觀心，我們學習心學，學好之後，

發展智慧就非常的容易。

隆補敦長老教導隆波，直接觀心，因為隆波從很小（七歲）開始就學習禪定，後時（三十歲）見到隆補敦長老，就請問說：「長老我想修行。」

然後長老閉上眼睛，不到一個小時的時間，他睜開眼睛，教導說：「修行不難，難的是那些不修行的人，你已經讀了很多的書，接下來讀自己的心吧。」

他沒有教別的，沒有教導去修習寧靜，沒有教導去修別的定，直接說你去讀心吧。

這種修行是直驅入心的，所以隆波就觀這個心，心跑了知道，心跑了知道，心迷失了知道、心迷失了知道。隆波採用的就是這個方法，所花的時間不長，智慧就生起了，看到心是無常的、心不是我。從這點，繼續往上發展。

隆波是一步一步往上走，得到好的定後，心成為知者、觀者，之後就去看心在工作。如果看心工作看不了，就來觀身：看到身體坐著，心是觀著，看到這個身體在不斷的工作，看到這個身體被苦充滿著，身體非常的苦。如果沒有覺性可以覺知身的話，就看到身體是被苦充斥著，看到身體是一堆物質元素，不是我，不是眾生，看到身體的無我。

9.〈觀心或觀身〉

我們觀心，比較容易看到的是無我和無常。

如果觀身的話，比較容易看到的是無我和苦。觀身要看到無常是非常的難，因為身體的壽命，色的壽命，要比名法長，色的變化是非常長的，不像心一直變化得非常非常快，所以要從無常的角度去觀色比較難。但是如果從苦的角度就很容易：這個吸氣是苦、呼氣是苦，我們吸氣試試看，苦嗎？苦嗎？看起來並不難，難嗎？去看吸氣是苦，呼氣是苦，難嗎？困難的是我們對這個沒有興趣，佛陀教導要去知苦：為什麼我們身體一直要動呢？因為苦，為什麼我們要抓癢呢？因為苦，為什麼我們要動來動去呢？因為苦，為什麼我們要吃飯呢？因為苦，為什麼要去上廁所呢？因為苦。如果有覺性的去覺知這個身的話，就會看到這個身體始終被苦逼迫著，它只是一堆物質元素，它是無我。

但是這個心不斷的變化，一會兒跑去想，一會兒跑去看，一會兒想得好，一會兒想得壞，一會兒痛苦，一會兒快樂，這個多種多樣，花色非常的多，所以這個心是一直在變化的（它是無常和無我）。

這個稱之為開發智慧。

10.〈結語〉

所以大家去做吧，但是一定要有正確的定，然後才可以看到這個心在呈現法，看到身體在呈現法。身體呈現法，就是看到身體是苦，身體不是我。心呈現的法，就是心是無常的，心不是我，沒有辦法控制。心一定要先成為觀者，慢慢的看、慢慢的看。累了之後，就帶領心去修習寧靜型的定，帶領心和一個有快樂的所緣在一起，有力量之後，接下去使心安住：心跑了知道、心跑了知道，接下去繼續發展智慧，去看身工作、去看心工作，看到它們的三種實相。（完）

二、直擊修行繁複外殼下的實質

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
時間：**2019** 年 **8** 月 **24** 日
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈離苦和滅苦〉

以前隆波經常去清邁，去頂禮隆布信長老（**1909-1992**），後來一段時間則去講法。清邁這個城市裡的道場是很多的。有的人會很困擾，不知該向誰學法，因為有各種各樣的模式，很繁瑣、很複雜。其實學習什麼模式不重要，重要的是要牢牢抓住修行的核心，如果修行的核心不穩固，即便是跟隆波學法也是會走偏的。修行是有目地的，是為了離苦。起步的階段是為了在心裡離苦，在死之前就已經離苦，也就是苦只在身體上存在，但是它抵達不了心。心已經擺脫了**[**感覺的苦**]**。感覺的苦不是心，心只是自然的感知，它完全**[**從感覺的苦**]**分離、抽離的，它是**[**真的**]**離苦。這麼說，大家聽了也許發懵，簡單一點的說，修行的目的是為了徹底的滅苦，這是最高的目標，我們達到苦的徹底止息，也就是達到阿羅漢死時的涅槃，稱之為「無餘涅槃」。我們在活著的時候就離苦，**[**稱之為有餘涅槃**]**。離苦和滅苦是不同的。滅苦的意思是，五蘊徹底的熄滅，因為五蘊本身就是苦。離苦的意思是，五蘊還在、人還活著，但是心中再也沒有任何的苦，心跟五蘊沒有任何的藕斷絲連。心之所以會藕斷絲連是為什麼呢？因為有欲望、有想要。有欲望、有想要，就是「集諦」，也就是苦因：苦生起的原因。我們現在已經知道，修行的目標是先徹底的離苦成為阿羅漢**[**此為有餘涅槃**]**，但證到阿羅漢後不是立馬就死，只有一些是證到後馬上就死**[**進入無餘涅槃**]**。我們**[**修行**]**一定要先能夠離苦。

2.〈苦來自想要和欲望〉

苦是源於什麼？剛才已經講過了，苦是源於想要，源於欲望。我們想要的事物，為什麼會為我們帶來苦？因為所有我們想要的事物，是那些我們還沒有的事物，是我們還沒有的：我們想不老，不老是沒有的；想不生病，不生病是沒有的；想要不死，不死是不存在的。又如我們想得到最新

的手機，如果我們有了，我們就不會有想要。我們會想要那些不存在的事物，這個是很自然的。我們想漂亮，想有雙眼皮，因為我們只有單眼皮，如果我們有雙眼皮，我們就不會想要，除非你是想要三層的眼皮，跟一般的人不一樣，人老了之後就會有，但是它不是在上面，它跑到眼皮下，有好幾層。我們想要有漂亮的老婆，因為我們沒有老婆，或者我們的老婆不漂亮。如果我們的老婆是環球小姐，是全世界最美的，我們就不會有想要。所有一切我們想要的事物，全部都是我們沒有的，這個就是問題之所在。佛陀教導我們要接受事實：身的實相、心的實相、生命的實相。如果心願意接受實相，就不會有想要。所有的欲望、所有的想要，全部都是幼稚、不懂事。比如，我們想不老，這個是不懂事。我們想長壽，[有誰想快一點死的？那是失戀的人。]假設過了 20 年，就老了 20 歲[少了 20 歲]。佛陀教導我們來了解身心的實相，如果我們了解身心的實相，就不會生起那些幼稚的欲望。

3.〈三種欲望：三愛〉

欲望有三種形式。對於沒有的事物，我們想得到、想獲得，這個稱作「欲愛」。我們已經得到事物了，如果我們很滿意，我們想要它一直跟我們待在一起，這個是不可能的；想要它一直跟我們在一起，[這稱作有愛]：例如我們有孩子，泰國人喜歡孩子永遠長不大，可以跟在一起，有了孫子也想繼續養，想要子孫一直跟在一起，那是不可能的。有時候兩人結婚，愛到海枯石爛，想要永遠在一起，但一人死掉就分離了，不可能永遠在一起的。我們想得到的事物，並不是真的存在的。我們還沒有的時候，想要有、想獲得，我們就會苦，因為還沒有得到。我們得到後，就想讓它一直待在一起，我們就會苦，因為它不可能一直跟我們在一起。沒有什麼東西可以一直跟我們在一起，包括我們的身體，也無法一直跟我們在一起，它只是臨時跟我們在一起而已。

還有另外一種想要，就是想要讓它快點消失、快點滅去，[這稱作無有愛]：我們碰到了苦，或者我們碰到了不喜歡的東西，我們希望它快點離開。比如，我們這寺廟附近有個養雞場，熱天的時候還沒有關係，如果是冬天，風會從那邊吹過來，把雞糞的味道飄過來，我們想聞不到雞糞的味道，是不可能的，因為養雞場就在那裡，風剛好就從那個地方吹過來，味道都會傳過來的，我們想要沒有這個氣味，是不可能的。

總之，第一個是想獲得、想得到、想成為；第二個是想一直待在一起；

第三個是希望它快點消失。這三種想要，全部都是做夢，都是不真實的存在。我們想得到現在沒有的事物，並想讓它一直待在一起，這是愚蠢，因為沒有什麼東西可以一直跟我們待在一起。想讓它[不喜歡的東西]快點消失，想讓它再也不發生，這也是愚蠢，因為如果有因在，它就會發生。如果沒有因，它就會滅掉。

我們進一步去看，為什麼我們會生起三種想要（三愛）呢？讓我們生起想要、生起欲望，其實就是我們不了解事實，不了解身的實相、心的實相。

4.〈修習內觀〉

如果我們知道了身的實相，我們就會知道：我們這個身體，它是無常的，它生了一定會老，這是很正常的。我們今天還活著，有一天一定會死去，這個身體是無常的。這個身體還有一個事實，就是一直被苦逼迫著。年輕時覺得沒有苦，但是好好地觀察一下，坐久一點就會苦，走久一點就會苦，站久一點就會苦，躺久一點也會苦，只有吸氣而不呼氣就會苦，只有呼氣而不吸氣也會苦，因此這個苦一直在逼迫我們的身體，每一個姿勢都受苦逼迫著。我們不停地觀察，這個身體，有的只是無常，有的只是苦。在身體裡面，沒有什麼東西是我們是可以掌控的，我們命令它不老，它也會老，命令它頭髮不白，它也會白，命令它皮不要下垂，它也會下垂，命令它不死，它也會死[這個身體是無我的]。我們一而再再而三地去看事實，我們不停地重複去觀實相，這個稱之為修習內觀（毗婆奢那、觀禪），最後我們願意接受這實相。我們用覺性，不停地即時去觀照身體，一而再再而三地重複，不停地觀察，到了臨界點，心就願意接受事實：這個身體是無常的，這個身體有的只是苦，這個身體是無我。一旦心願意接受事實，[斷了愚痴]，欲望就再也不會生起了。斷了愚痴，也就是斷了無明，就會清除欲望。清除欲望的方法，並不是欲望生起後，去滅掉它，而是要徹底滅除[欲望的因：愚痴、無明]，修行是要徹底照見五蘊、名色、身心的實相。清除了無明，欲望就再也不會生起。看清實相，就徹底的把愚痴同時清除了，欲望的因也被徹底清除了。有欲望是因為有愚痴：想讓無常的變為常，想讓苦的變為快樂，想讓那些無法掌控的事物，變為在我們的掌控範圍之內，這是愚蠢。內觀（毗婆奢那、觀禪）讓我們從愚蠢裡徹底地醒過來，不停地回來學習身的實相、不停地回來學習心的實相。我們要來訓練，讓我們不再愚蠢，也就是不停的來學習身的實相、心的實相。

5.〈觀察身的實相〉

如果我們知道了身的實相，知道身體不是什麼好的寶貝，不是我們想像這麼好的寶貝，我們對身體的愚痴跟執著、抓取就會消失。我們知道，「想讓身體快樂、想讓身體沒有苦」，這是愚痴，欲望就再也不會生起。因此，這個身體老病死時，心就不會苦。欲望會讓我們有苦，苦是因為想要那些不存在的事物，或想要那些不可能實現的事情。如果我們不停地去學習實相，心願意接受實相，知道身體本身就是苦，身體不是什麼好的寶貝，我們就再也不會緊抓不放。身體老，我們會感覺到很正常。身體病，我們也感覺很正常。身體要死，我們也會覺得很正常。在身體老的時候我們就會感覺到，那個老的是身體，不是我老。在病的時候，我們就會知道，是身體病，而不是我病。我僅是一個知者、觀者，在身體要死的時候，就會知道身體要死了，而心是觀者，不是我要死了。我們經由修行知道，身跟心是徹底分離的，無論什麼東西在身體裡面發生，心都再也不會有任何的動搖。慢慢去訓練，不停去觀身體的實相。

6.〈觀察心的實相〉

還有另外一個部分，我們也要不停地去觀察心的實相。心的實相就是，感覺、念頭等等來了都會消失的：快樂在我們心裡來了，然後就看到快樂是臨時的，會消失。痛苦經歷到我們心裡，我們進一步的看到，這個苦也是臨時的，會消失。善法進到我們的心裡，臨時存在，也會消失。貪嗔痴進到心裡來，然後也會消失。有誰一直貪心的？沒有！有誰一直生氣的？有的人說，我生氣了十年。事實上沒有的，假設我們是一個女人，我們的老公說他永遠會愛我們，結果他有了別人，我們就特別生氣，要永生永世的恨他。但實際上，當我們一邊走一邊對他正在生氣時，看到一條瘋狗衝過來，我們嚇一跳，立刻就忘了生氣，因為心一次只能抓一個所緣，現在換了所緣[看到狗生起了恐懼]，所以一直生氣是不存在的。或者正生氣時，看到喜歡的東西：「這朵花很漂亮啊！」當下就忘了生氣。因此，生氣是無常的，沒有生氣十年的，一整天生氣的人也沒有。好好去看，生氣是無常的。迷失也是無常的，但是這個迷失很難說，因為絕大部分的人都一直在迷失，迷失成為[習性的]基礎。我們訓練覺性，就會看到迷失也是無常的、覺知也是無常的，是不停地交替生滅著。人們一直迷失，不知道自己迷失了，在世間有的只是迷失的人，他們一直在迷失的狀態，但是不知道

在迷失。訓練發展覺性、開發智慧的人，就會覺得一般人太迷失了。他們反而覺得我們是迷失的，他們正迷失在這個世間，但是沒有看到。就像尊者松德多長老，他說他很瘋的時候，別人很喜歡他，說長老真好。當他有覺性和智慧的時候，別人就會說他是神經病，為什麼？因為世間的標準是瘋子的標準，世間的標準是迷失的標準。因此如果我們跟別人在一起，別人就會覺得我們瘋了，我們只好隨他去。

7.〈生活中修習內觀〉

活在這個世間，修行的竅門就是在心裡修行，別人並不知道我們在修行，所以就不會來指責我們。就像隆波在家時期，早上起來洗澡、然後穿衣服、搭車，一直是處在發展覺性的狀態，到了上班的地方工作，然後吃飯，不停地觀察自己的心：那個食物，不喜歡就煩躁、喜歡就很舒服。從早上一起床到睡覺前，隆波不停的在讀自己的心，絕大部分的人不知道隆波在修行。在大學時，那些同學們根本不知道隆波在修行。隆波從七歲就開始修行了，是跟隆波李尊者學習 **[**觀呼吸**]**。隆波的修行跟日常生活是完全水乳交融的。大學的時候，同學邀約喝酒，隆波不喝，有的勉強要隆波喝，就跟他說：「這個我不能喝，喝了之後我會過敏。」會過敏是指對煩惱會過敏，只是對別人說會過敏，這不算欺騙。他聽到過敏，就不再找隆波喝酒了。後來上班工作，同事們也會找隆波去喝酒，隆波說：「不行，最近一段時間我持守五戒。」這一段時間持戒，別人能接受。如果說：「我終身持戒，不喝酒。」別人聽到終身不喝酒，就會開始嘲諷我們。所以只說最近一段時間持戒，就沒問題。

我們就是不停的觀察我們的心：心苦、樂、好、壞，這個來了就走，直到有一天，我們的心徹底的出離了。我們看到，苦、樂、好、壞來了就走，這是內觀（毗婆奢那）的修行。

8.〈中立的心〉

有一天我們的覺性跟智慧真的圓滿了，就會知道「所有發生的一切，全部都會滅掉。」會有這樣的感覺。我們心裡快樂的時候，我們知道快樂是臨時的，就不會想要它永恆的待著，因為這是不可能的，這是愚蠢的。快樂消失了，我們也不會念念不捨，因為知道快樂是無常的。快樂還沒有來，我們也不會飢渴，因為知道什麼時候有因緣它就會來。心聰明了，再

也不會對快樂飢渴。痛苦來的時候，我們知道這很正常，痛苦只是臨時的存在，不會一直跟我們在一起，它來了一定會走，快樂也是一樣的，想讓它不苦，這是不可能的，那是不懂事、是幼稚的。如果有苦的因，心就會有苦。所有的一切都是有因，因滅掉，它就會滅掉。這是初果的聖者所明白的。在我們身體裡面，充滿了無常、苦與無我。這個心也是充滿了無常、苦與無我。無我就是無法掌控、無法控制。所以，命令心快樂，也快樂不了，禁止它苦也不行，命令它好也不行，禁止它壞也不可以。比如我們說，不要生氣！如果心中有生氣的因，它就會生氣，我們無法阻止。我們這麼不停地去探究實相，最後心就會對所有的一切保持中立。

身體要老、身體要病、身體要死，心都會保持中立：不會滿意、不會不滿意。身體很健康，心也不會迷失。身體生病，心也不會傷心。這個身體還很年輕，心也不會得意忘形。身體要老，心也不會悲傷，因為看到了實相：這個身體是無常的，身體是無法長久的保存，一直被苦逼迫著。每一個姿勢，每一次呼吸，都是被苦逼迫著。一旦知道了身的實相，就不會再因為身體而苦。身體雖苦，但是心不會再因身體而苦。

一旦知道了心的實相，知道所有的念頭、感覺，全部都是臨時的，無常、苦與無我的，就再也不會對快樂表示飢渴，也不會對痛苦討厭；不會對好飢渴、對不好討厭。心會對所有的一切保持中立：快樂來了，心保持中立，不會得意忘形，不會想讓它一直待著；痛苦來了，心也保持中立，不會想讓它消失，沒有了因它自己就會走掉，趕它[它]不會走的。比如有人失戀了，朋友對失戀的人安慰說：「別苦！別苦！」如果來安慰隆波，隆波就會看著他說：「你根本沒有明白法，這個[苦]是無我的，你怎麼可能命令它不苦，這個怎麼可能呢？完全不懂法的人才會這麼說。」那人就直接打隆波一個耳光，然後隆波就從失戀的痛苦中醒過來，轉成對那人生氣了。

所以，心是無法掌控的，所有的感覺、念頭是無法掌控的，有生氣的因它就會生氣，有貪的因它就會貪，有迷失的因它就會迷失，有快樂的因它就會快樂。我們看到所有的一切，心裡發生的所有這些都是隨順因緣，不是隨順我們的想要，心就會保持中立，對苦樂、好壞，都保持中立，看到苦跟樂完全是平等的，它們同樣是無常的，同樣無法掌控，好壞也是平等的，因為它們同樣是無常的，同樣也是無法掌控的。如果這麼照見，心就會保持中立，一旦心保持中立，心就不會再生起欲望，不會生起想要，一旦心沒有了想要、沒有了欲望，心就不會掙扎。心的掙扎，巴利文稱之為「有」。有欲望，就會構建「有」，心裡就會掙扎，心裡面有掙扎，心

就會有苦，因此我們來修行，要看到身的實相，我們修行要看到心的實相。一旦看到了實相，心就再也沒有想要，對身和心沒有幼稚的想要。一旦沒有了幼稚的欲望和想要，心裡面的掙扎就再也不會發生。一旦心裡面的掙扎不發生，苦就再也不會生起了。

9.〈外殼與實質〉

至於[禪修時]觀腹部升降，或是做手部動作，或是唸佛陀，觀呼吸，或是經行，或是打坐，做這個姿勢、那個姿勢，全部都是修行的一個外殼而已，只是修行的外在模式而已。修行真正的實質在於隆波講出的這些法，我們一定要學習身心的實相，探究身心的實相。一旦能知道身心的實相，有一天聰明起來，就再也不會有幼稚的想要，心裡再也不會掙扎，心裡再也不會苦。我們怎樣做才可以了解身心的實相？就是修習內觀（毗婆奢那），隆波已經講很多了，大家試著去聽[錄音]，因為時間有限。至於打坐、經行，僅僅是一種形式，最重要的是，如身的本來面目去知道身，如心的本來面目去知道心。如身的本來面目去知道身是什麼樣子的？身體是無常、苦的、無我的。如心的本來面目去知道心是什麼樣子的？心是無常的、苦的、無我的。能這樣看到，這個稱為修習內觀（毗婆奢那）。

10.〈是否修習內觀〉

有的人觀腹部升降，說看到腹部升降是修習內觀（毗婆奢那）。那不是修習內觀（毗婆奢那），因為只看到腹部，還沒有看到身體的實相。一定要看到身體的實相是 [無常、苦、無我]。如果我們僅僅是看到腹部、手腳、呼吸，那個不是內觀（毗婆奢那）。要想成為內觀（毗婆奢那）一定要看到實相：呼吸的這個是無常的，呼吸的這個是被苦逼迫著，呼吸的這個不是我、不是我的，看到這樣的實相，才能夠稱之為內觀（毗婆奢那）。[有的人]日日夜夜經行，一直緊盯身體，心是寧靜的，或者打坐之後，這個世間全是空的，心也是空的，那根本沒有修習內觀（毗婆奢那）。如果修行者知道心空、世間也空，具有覺性，不讓心滅掉，有覺性伴隨著，一旦身體重新再次回來，就會悟到這身體不是心，身體只是被心臨時住的對象，看到這個身體不是我，這個是智慧。至於心迷失在空裡，那個根本沒有開發智慧。只看腹部升降，根本沒有開發智慧；只做手部動作，根本沒有開發智慧。如果看到這個動的身體是被覺知的對象，這開始有初階的智

慧了，但是並沒有來到內觀（毗婆奢那）的智慧。這個身體是被觀察的對象，不是我，這個身體跟我們的心分離出來了，這個不是我；想要真的生起內觀（毗婆奢那）的智慧，要看到身體沒有我，有的只是這個物質[究竟色法]不停地在運動變化[生滅著]，這樣才能夠稱之為內觀（毗婆奢那）。一定要牢牢抓住這原則，如果只看到現象，看到色法和名法，這是寂止（奢摩他）。如果看到三實相，看到名色的三實相，這是在修習內觀（毗婆奢那）。一定要區分，不要混水摸魚，有的人只觀到腹部升降，說這是內觀，這和內觀（毗婆奢那）一點關係都沒有。

11.〈三學的訓練〉

在修習內觀（毗婆奢那）之前，一定要先把心訓練好。修習內觀（毗婆奢那），稱之為慧學、增上慧學。慧學之前一定要有心學，心學之前一定要有戒學。戒學、心學和慧學，要這樣的次第。這個心學，我們是訓練讓心安住，變成知者、覺醒者、喜悅者，變成觀者。觀什麼？觀身動，觀心動，不停地觀，直到有一[臨界]點，就會看到這個身不是我，這個心不是我。因此要訓練讓心安住，變成知者、觀者，先要做到這個。只是打坐，根本還沒有抓到修行的實質，打坐的時候只看到天神、鬼，看到天堂、地獄，看到過去、看到未來，看到所有的一切，但是就是沒有看到自己：沒有看到自己的煩惱，沒有看到自已的身、自己的心，這樣就不好用。許多人學的，大部分只是外殼，根本沒有來到實質，所以無法看到身心的實相。要想能夠看到身心的實相，我們的心要提升，變成知者、覺醒者、喜悅者。一旦有知者的心去覺知身，覺性就會馬上感覺到身體是被觀察的對象，身體不是我；心做為觀者，一旦有苦樂生起，覺性即時地捕捉到苦樂生起了，就會看到苦樂跟心是完全不同的部分，苦樂不是我，不是我的，是外在的；善、不善生起的時候，覺性即時地捕捉到，心安住變成知者、觀者，就看到善、不善，也不是心、不是我，也是外在的。如此不停觀察。到了最後，難觀的就是心本身。這個身體不是我，很容易觀；苦樂不是我，很容易觀；造作好壞不是我，很容易觀。但是心本身，我們也一定要觀，最後看到知者的心本身也是生滅的：一會變成知者，一會變成迷失者，一會變成知者，一會變成緊盯者，一會變成知者，一會變成觀色者，一會變成知者，一會變成聽聲音者，一會變成知者，一會變成想者，…就這麼不停地觀，直到最後，就會看到心本身是生滅的，不是我、不是我的。如果能夠看到五蘊不是我，不是我的，這是初果的須陀洹[預流果]。至於打坐，能日日夜夜

打坐，雖很厲害，但是根本沒有什麼關係。我們如果沒有培養覺性，心沒有安住，沒有修習四念處，沒有觀身、觀心，沒有修出安住且中立的心，就根本沒有抓到修行的實質。（完）

三、看心去造作，不去造作心

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
時間：**2019** 年 **9** 月 **11** 日
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈三種造作〉

參加禪修的比丘、比丘尼、居士們都有同樣的問題，就是心迷失在造作裡面。心迷失在造作裡，有時候造作好，有時候造作壞，有時候造作「沒有什麼感覺」。我們想要修行修得很好，就要及時知道自己心的造作：造作好要知道、造作壞要知道，努力地不造作也要知道。造作有三種：第一種是造作好，想變成好人，想體證道果，因而努力地做，不停地打壓身、打壓心，[就變成]修苦行，折磨自己。修苦行會想造作好。第二種是造作惡，順著貪瞋痴去造作，因為心散亂，忘了自己，這是太鬆了，從修行來講太鬆懈了，稱之為[欲樂行]。絕大部分的人都是造作這兩個部分。在修行的時候，就去造作好，去控制自己的心、打壓心。在沒有修行的時候，心就散亂，坐著想這個、想那個，忘了自己。還有第三類的人就是想「不造作」，努力地讓心空空的，不想造作。「不想造作」其實已經在造作了。造作只有這三類而已。我們要及時地知道：心造作好，知道。心造作壞也知道。造作「不造作」，也馬上及時知道。如果我們能夠及時地知道造作，造作就會滅掉。

2.〈造作的根源〉

造作的真正根源，是沒有徹見四聖諦，尤其是沒有知苦。沒有看到身的實相、心的實相。

身、心不是什麼好寶貝，我們誤以為它們是好寶貝，以為它們非常重要。我們一旦認為身心是很好的寶貝，我們就希望它們快樂，希望它們不苦，想得到這個、想得到那個，不想損失，因而各種各樣的欲望就會生起，接著會生起造作。

這個是緣起法：「無明緣行」。最初的這段很難觀到：無明緣行，也就是[由於無明、欲望]產生種種的造作，很難觀到，因為我們不知道怎麼

去觀。事實上並不難，因為我們不知道身心的實相[這是無明]，就會生起欲望，想要身心離苦，想要身心不苦，想要身心快樂。想要身心不苦，因而就去造作[這是行]。根據每個人自己的決心跟智慧，那些沒有學法、沒有修行的人，就會造作惡。有的想舒服，就一整天走神，一直是忘了自己、一整天忘了自己。或者是不停的找東西來玩，讓自己消遣；修行人也有這樣的，比如去參加各種各樣的活動，去禮佛、去頂禮九座寺廟，那個全都是造作，因為想好，去造作修行，打坐、經行，希望好起來就可以體證道果。其實有欲望藏在背後，因為不知道實相，不知道身心的實相本身就是苦，所以才會有欲望，想要它快樂，想要它不苦，因為有欲望就會生起造作，想要有快樂、想要離苦。比如鬱悶了，就去喝酒，去看電影，去聽音樂，把時間消遣過去，誰還會覺得生命是很孤獨、無聊的？[一般人中，]孤獨、無聊非常多的時候，是老的時候。沒有訓練的人，一旦無聊的時候，心就會造作：怎麼做才好，跟朋友聊天，這個上網，去看電影，整天去消遣，如此可以忘了苦。

苦，一直在現身，只是因為我們沒有興趣去看、不想去面對，就會逃避，逃避去做這個、做那個，包括把牛放生[去造作善]，那個也是在逃避，逃避去跟自己的身心直接面對面。造作壞的人，也是為了逃避身心的實相本身就是苦。有的人去造作好，去做好事。全部都是在造作。有一些人就努力地進入禪定，讓心空，讓心靜止，以為什麼都不造作了就會有快樂，這個是在造作「不造作」。我們要不停地觀自己的身和心。有一天，[我們會覺察到]，心一整天都在造作，不是造作好就是造作壞；不造作好、不造作壞就造作空。為什麼？因為愛自己。造作壞的人，他們以為造惡了之後會有快樂。有的人造作好，進寺廟去打坐、經行，也是希望可以獲得快樂。

3.〈觀察心的造作舉例〉

要觀察自己的心，不停地去學習，心的造作是透過念頭。透過念頭，然後去造作語言、造作身體方面的行為。心方面的造作，從身、語、意去觀，要把自己的面具，一層層的剝開，要真的看到自己的心究竟是什麼樣子。去觀察！用的是觀察、觀察！透過心的工作來觀察，不是觀察別的什麼，不是坐著去思維。去觀察！去看自己的事實，比如我們的說話、語言，有時看起來好像很平常，但事實上，裡面潛藏著非常多的造作。有一個非常好的例子：

佛陀時代，有一位初果的聖者，叫阿那律尊者。阿那律尊者有天眼通，他看三界內誰死、誰生，全看得到。這個人死了之後，會出生到哪裡，他全知道。他坐著看宇宙，看所有的眾生，不停地在生死，生了死，死了生。後來，生起了疑問，他去頂禮舍利弗尊者說：「舍利弗尊者！我的這個天眼通，比天神、人類都厲害，我可以看到一千個世界，在一瞬間就可以全部了解。」

[此處隆波先解釋一下]什麼是世間：這個世間其實就是名法、色法（身和心），譬如我們每人就是一個世間。每一個人都屬於一個世間。隆波曾經見到過一位高僧大德，面對 **50** 個人，他一瞬間馬上知道誰的心是什麼樣子，他全知道。阿那律尊者非常的厲害，面對一千個人，一瞬間就可以全部都了解：誰的心是什麼樣子，全知道。這個稱之為知道一千個世間。

阿那律尊者頂禮後，問舍利弗尊者說：「舍利弗尊者！我的天眼通，比所有的人類跟天神都厲害，我在一瞬間可以看到這一千個世間的生滅，一瞬間就可以看得到。」接著他就問：「為什麼我還沒有證得阿羅漢呢？」

舍利弗尊者就給他分析：「你以為你的天眼通比別人更厲害，比天神、人類更厲害。這是煩惱，稱之為我慢。認為我很厲害，我比別人更牛，這是一個煩惱。」我們說出的話會反應我們內在的心。認為自己很牛：我有天眼通，比人類、天神更厲害。[這是我慢]。

「你看到一千個世界生滅，在一瞬間看到生滅，就像我們看到一千個人，一瞬間都了解，那是屬於散亂，心往外送了，只是一味的看別人！你覺得為什麼還沒有證悟阿羅漢，這又是一個煩惱，稱之為煩躁不安：為什麼我還沒有證悟呢？」就像現在大家正在禪修，有的想為什麼我的心還不寧靜下來呢？為什麼還是散亂呢？這種內心的不寧靜，稱之為煩躁不安。

阿那律尊者說了一句話，舍利弗尊者可以從他的這一句話，分析出幾個煩惱。阿那律尊者[有三個煩惱]，第一個我很牛，我比別人更厲害。第二個是看到世間，看到一千個人，他們的心是如何全知道，這個是心往外送的散亂，而且煩躁，說為什麼還沒有證悟阿羅漢呢？

舍利弗尊者告訴他，要去斷這三個煩惱，不要迷失在它們的魔[掌]底下，[方法]靠的是及時的去知道。

然後阿那律尊者照著他的開示去看，真的看到：這個是我慢、這個是往外送了、這個是煩躁不安：「為什麼還沒有像自己想的那樣證得呢？」他看到了自己內心的煩惱。這些煩惱其實就是造作。心裡面造作，就會掙扎。如果沒有看到就會不停地造作，如果看到就會滅掉。

舍利弗尊者說，去斷這三個煩惱，把心帶領到永恆的元素，那個稱之為佛性，稱之為涅槃。把心帶到這個佛性，而不是把心送出去找佛性。佛性並不在別的地方，這個永恆的元素並不在別的地方；這個識元素（識界）、法元素（法界）並不在別的地方，就在我們的心裡面。就只是觀察自己的心，及時的去知道心：「心有煩惱生起，心就會造作去掙扎，心造作掙扎心就會苦。」要不停地這麼去觀察。

4.〈念頭的背後〉

隆波教導大家要及時地知道，在我們念頭背後藏的都是煩惱，藏在我們說話的背後也是煩惱，藏在我們所作所為的背後也是煩惱。遇到事物，一旦有煩惱生起，就會生起造作，造作什麼？在心裡面會造作念頭，造作說的語言，造作身體方面的行為，這個稱之為心裡面在迷失，這個稱之為[意業]，然後語業，還有身業，這都屬於身行、語行、意行，藏在背後的全都是煩惱而已。

比如剛才隆波看每一個人的進度，發現並不是需要一個個的去檢查，因為每一個人都迷失在造作裡面。有的人在造作壞：心散亂，然後一直走神。有的人在造作好，這位比丘尼在造作好，前面這一位也在造作好，讓心一動不動的。

要及時地知道在造作，及時地知道身體方面的造作，語言方面的造作，這些都是源之於心方面的造作。如果能及時地知道心裡面的造作，身和語自然規矩起來。心方面的造作，真正藏在背後的絕大部分都是煩惱。要及時地知道，有什麼東西藏在背後，在我們念頭背後藏著什麼。不停地去即時知道，並不是什麼難的事情，但是非常的細膩，而不會太難，因為佛陀的法，跟一個普通人類的水平剛好是相匹配的，就像我們這樣的人，不會太難的，但也不會是坐著翹二郎腿，吃吃喝喝就能證悟道果的。有的心裡想著，我什麼都不執著；他正在執著自己的觀念，卻說：「不執著」。其實是在執著「不執著」。

我們禁止不了心的造作，我們要做的就是及時地知道。這位看得出來嗎？心已經跳進去了，心為什麼跳進去？因為想看、想知道，所以就迷失在念頭的世界裡了。這位坐著在笑，心在外很舒服，看得出來嗎？心並沒有回來學習自己，有快樂，但是一直迷失在外面，包括陶醉在法裡面也不行。有快樂，對法有快樂是好的，也肯定是有快樂的，但是如果是一直很陶醉，很入迷在法裡面，同樣也不行，同樣是迷失！一定要努力地去覺知！

去觀察自己的造作，什麼東西藏在念頭的背後，不停地去觀察，有什麼東西藏在我們的所做所為的背後。（完）

四、覺性是戒定慧的基礎

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
時間：**2019** 年 **12** 月 **21** 日
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈訓練覺性〉

修行一定要了解修行的核心原則，然後去動手實踐。修行的核心原則，首先就是要訓練覺性，訓練覺性生起的方法就是修習四念處，比如，我們不斷地去**[**覺知**]**：（**1**）身體呼氣，覺知；身體吸氣，覺知。不停地去覺知自己：身體行、住、坐、臥，不停地覺知。不停地去訓練覺知：身體動、身體停，不斷地去覺知。身體有快樂，身體有痛苦，也不斷地去覺知。（**2**）心有快樂、心有痛苦，心不苦不樂，也不斷地去覺知。心貪也覺知，心不貪，也去覺知；心生氣、心不生氣，心迷失、心不迷失，也去覺知。心散亂、心萎靡不振，也去覺知，就只是覺知，覺知身、心的存在。

起步階段的時候，就像隆波講的，要覺知的內容，可以很多選擇。早期訓練的時候，為了讓覺性提升，去覺知那些**[**現象**]**，某一對就可以了，比如，（**1**）去覺知呼氣的身體和吸氣的身體，這一對、這一組。身體的行、住、坐、臥，這個也稱之為一組，行不同於坐、不同於臥，看著身體的運動變化，在四個姿勢的變化，這個稱之為相對的法。「一對」其實就是可以相互對比，可以變來變去。（**2**）苦跟樂，也是一對。就去訓練**[**覺知**]**某一對。心裡面的**[**煩惱**]**很多，例如，瞋心特別重，我們就去觀生氣和不生氣的心。我們若是貪心很重，碰到什麼都想得到，我們就去看這一對，也就是去看心貪和心無貪：一會兒想要一會兒不想要，一會兒想要一會兒沒什麼感覺。或者我們的心喜歡散亂，散亂於跑去想這個事情、跑去想那個事情，一直在迷失，這個和有覺知自己而不迷失，也是一對。心散亂和心萎靡不振也是一對。要去**[**覺知**]** 對我們來講最常生起的那個**[**現象**]**：每一個人不同，有的人看到瞋心，因為瞋心很重很容易觀，眼、耳、鼻、舌、身、心，每一次接觸到所緣，瞋心都會生起，就去訓練知道瞋心，瞋心一生起就知道。一旦我們觀察到，生氣就會滅去，這個生氣滅去了消失了。一整天就只訓練這個：眼、耳、鼻、舌、身、心，一接觸所緣，瞋心生起了就知道。我們就只是覺知，不去干預它，瞋心會生也生會滅，我們就看

到它生滅，一而再再而三地重複去看[這現象（指生氣）]，接下來心就能夠牢牢地記得[這現象]，比如我們一整天心裡在生氣、煩躁：生氣了知道，一點不爽也知道，心裡不舒服也知道。生氣不停地往外冒，就常常地去覺知，接下來，一旦生氣，一旦不滿意，哪怕一露尾巴（剛要生氣）就覺知到了，而且是在沒有刻意的情況下覺知到（這是品質好的覺性）。起步的階段需要有些刻意，要人為地不斷去覺知，瞋心重的人就不停地去看，心一會兒生氣一會兒消失，心一會兒生氣一會兒消失。貪心重的人就去看，心一會兒想要，一會兒想要又消失了。瞋心重的人，常常去看瞋心，接下來，生氣的瞬間，覺性[自動]生起了！非常重要的是我們修行要得到覺性。貪心重的人一會兒貪一會兒消失，常常地去看。心就能夠記得貪的面貌，將來貪心一動，覺性自行就會生起，覺性能及時地捕捉到：有什麼東西發生在身、有什麼東西發生在心。這樣提升的第一個就是覺性，不停地去覺知。

2.〈訓練心安住〉

如果我們有正確的覺性，緊隨而來的，我們就會得到正確的[定，接下來我們就可以提升智慧]。我們能夠正確地覺知，如其本來面目地覺知[現象]，心就會自動自發地安住。有的人，觀不出來心安住，高僧大德怎麼去教導？心沒有安住的時候及時地去知道！心沒有安住，就是心迷失心跑掉，不停地在動盪不安，一會兒跑到眼根，一會兒跑到耳根，一會兒跑到鼻根、舌根、身根，一會兒跑去想，不停地跑來跑去，心不停地在動盪不安，沒有安住。此時高僧大德就教導，讓我們及時地去知道，心沒有安住的時候，心跑去看及時地知道，心跑去聽及時地知道，心就會安住起來不跑了。心跑掉其實也是一種[現象]，如果能夠及時地知道心跑掉了，就等於我們正確地如其本來面目的知道[現象]，安住的這個狀態就會生起。如果明白這個原則，就什麼[現象]都可以[觀照]，不僅僅只是心跑掉的這個[現象]，貪生了知道貪，如果正確地覺知，心就會安住。覺性及時地知道生起了貪心，心安住，變成了觀者，就會自行安住。如果我們抓不住安住的狀態，就去及時地知道心沒有安住的狀態，心跑掉，跑到眼耳鼻舌身心，心跑到法，意思就是心跑去想，這個是最頻繁生起的，因此絕大部份高僧大德，他們都會去及時地知道心跑去想。

隆布敦長老也開示說，「心跑去想，想多少也不知道，停止想才會知道，但是必須仰賴於想」，就是放心去想，依然心跑去想、心迷失跑掉了，

要有覺性地即時知道，因為常常地看到「迷失是這樣子的狀況」，覺性即時地知道迷失的狀態，心就會自動自發地安住。所以他才會開示說，「想多少也不知道，停止想才會知道，但是必須仰賴於想」，我們及時地知道「心迷失」的時候，那時候已經沒有想了。

隆波田長老也教導說，這個想就像老鼠，覺性就像貓，那個念頭一生起來就會跟著跑，然後貓這個覺性就會抓住老鼠，老鼠跑不掉了，念頭一旦停止，知者就會生起。

牢牢抓住原則，知者的生起不僅僅只是心裡及時地知道心跑去想，及時地知道心去聽、去看、去聞，去跑到聞、去嚐、去觸，心同樣也會安住，及時地知道生起了貪心，心也會安住，及時地知道生起了瞋心，心也會安住，及時地知道生起了迷失，心也會安住。及時地知道苦樂、生起了苦樂，心也會安住。及時地知道當下這一個身體在呼氣還是吸氣，心也會安住變成觀者，看到身體在呼吸，有覺性地知道身體在呼氣，心就安住，變成觀者，同樣都可以獲得[定]。因此，正確的[定]仰賴於正確的覺性，讓它生起。佛陀曾經開示說，好的覺性、圓滿的覺性，會讓[定]圓滿。我們提升覺性，就會獲得[定]，會自動自發地獲得[定]。

3. 〈覺性的生起〉

訓練不停地去觀[現象]，佛陀為我們介紹的[現象]，就是在四念處裡面的那些。在四念處裡面有一些篇幅，是為了奢摩他（止）。有的只是一味的奢摩他，有的是為了奢摩他和毗婆舍那（觀），比如安般念，修成奢摩他也可以，修成毗婆舍那也行。觀心，既有奢摩他，也有毗婆舍那。因此在四念處裡面，含括了奢摩他，也含括了毗婆舍那。但是我們此刻還沒有講到毗婆舍那與奢摩他，我們只是講到覺性。覺性是非常重要的工具，只要是缺乏了覺性，戒也不存在、[定]也不存在、慧也沒有。一旦沒有戒定慧，解脫也就是道果，不可能生起，道果不生起，解脫的知見，也就是知道什麼[煩惱]已經斷、什麼[煩惱]還沒斷，不可能生起。如果是阿羅漢，就會清楚地照見涅槃，就會認識涅槃：它就在我們的眼前，圓滿無缺，不用送心進涅槃。有的人教導說，涅槃就像某一個世間，我們要去的時候，我們就想到，我們心就會跑到那個涅槃裡面去。那個不是涅槃，那個不是佛陀開示的涅槃，那個是梵天外道的涅槃。

我們要訓練覺性，覺性的生起是因為心能夠牢牢記得[現象]，心要想能夠牢牢記得[現象]，我們要能常常地看到[現象]，首先我們要常常地訓

練看[現象]：身體呼氣覺知，身體吸氣覺知，常常地去看，接下來，生氣一旦生起，忘了自己，想要打人了，然後呼吸急促，類似我們要用到力量的時候，呼吸就會加速，又如，貪欲很重的時候，呼吸也會急促，因此，[煩惱]生起，呼吸就會加重，我們曾經訓練及時地知道呼吸，現在呼吸一旦加重，覺性會自行生起，[煩惱]自然會滅去，因為覺性已經生起了。我們訓練常常去觀[現象]。去觀[現象]時，去觀我們所擅長的某一對就可以了，擅長於觀身體，就去觀身，觀身可以從好幾個角度看，不用看身體裡面的所有一切，比如說只需要看當下身體是在呼氣或是吸氣，這一對就夠了。如果不喜歡觀呼吸，有的人去看身體的行住坐臥。比如當下這個身體坐著，去感覺。就只是感覺身體坐著，就只是去感覺。

〔不要讓心變得一本正經的。問題就在這個地方，因為我們太虛偽了，要裝出修行的樣子：必須要這麼坐，先把身體打壓，坐得規規矩矩的，坐到位了之後，讓心一動不動的，然後再觀身體坐。這個根本是不懂事！〕當下已經坐著了，只需要身體坐著，這麼坐也行。你們還記得隆波坤尊者怎麼坐的嗎？要修給你們看嗎？他是蹲著坐的那種，蹲著的方式很困難，但是那個姿勢他很舒服，而且他的[定]很容易生起，什麼姿勢很舒服他就坐。必須要擺姿勢才能感覺嗎？不用。去感覺身體，感覺身體這裡痠那裡痛那裡癢，試著去看，一會兒看，隆波越這麼講，那個癢越快，為什麼剛才不癢？剛才癢，但是沒有感覺，已經抓完了，現在隆波一提醒說，身體癢，才關注了，這裡有癢，全身開始癢了，就關注了，有興趣了。

4〈幾種快樂的心〉

要常常地看見，或者我們的心，當下這一刻，我們的心是苦還是樂，就去感覺，快樂也去感覺，不苦不樂也感覺。快樂的心有好幾種情況，貪欲的心也有快樂，善的心也有快樂，超越善超越不善，也就是接觸到涅槃的心也有快樂，但是快樂是不一樣的。貪欲的心有快樂，但是是很辛辣的那種快樂。善法的那種快樂，是清涼的那種快樂。 [煩惱]的那種快樂是很燥熱的，但是涅槃的快樂是超越那個，是真正的快樂，不是因為善法或者不善法而快樂。

快樂有好幾種級別，我們現在認識什麼樣的快樂，[煩惱]的快樂認識嗎？別人來讚美我們：你真漂亮。一旦知道被別人讚美，就很快樂。我們覺得我們太美了，別人故意諷刺說，你根本不美，長得很醜。你心裡就很煩，心裡面煩，就沒有快樂。

如果心滿意，與所緣相遇就會有快樂，那個稱之為貪欲。如果心是善的，有時候也有快樂，比如我們坐著聽法，感覺到有快樂嗎？我們心有興趣要聽法，心是善的，有善法欲，滿意於要聽法。但是當隆波不停地講法，就開始肚子餓了，食物味道不停飄來飄去，有時從左鼻孔、有時從右鼻孔吸進來，想到隆波停止講法我們才可以吃飯，快樂就消失了，然後變成生氣來代替了。

有時我們正在洗澡，有香味飄過來，包括蓮蓬頭裡面有很香的味道迸出來，就好像有誰放了很香的花，我們心裡有貪就會喜歡，洗著洗著，如果發臭了，心就會有瞋。有滿意的[所緣]來接觸，貪心就會生起。有時候快樂，是因為我們獲得滿意的所緣，我們就會生起貪心。有時候快樂，是因為心沒有隨順[煩惱]跑掉，這個稱之為帶著善法的快樂。至於涅槃的快樂，我們還沒有品嚐過，先要去用功修行，要超越善跟惡，才會遇到真正的快樂，那樣的快樂，我們不用進、不用出，沒有生沒有滅，那是一種永恆的快樂，涅槃是永恆的。

我們的心有快樂我們要知道，能夠感覺到心有快樂的時候，心有痛苦我們也知道，是寧靜也知道，心散亂也知道。一旦隆波講到涅槃，大家感覺到嗎？心散亂了，不停地在想了。涅槃是無法靠思維的，什麼時候心放下對於名色身心的執著，沒有了慾望，心不再執著於名色身心，心就會擺脫了煩惱，會看見涅槃。什麼時候還有慾望存在，心就會執著，心就會抓取眼耳鼻舌身心，會抓取名色，就不可能見到涅槃。

5.〈不淨觀、思維死亡〉

我們的心，有什麼[煩惱]生起，我們不停地去覺知，我們自己能夠意識到，我們是貪心重的人還是瞋心重的人。誰知道自己瞋心很重的，有嗎？誰意識到自己是貪心重的人？想這個想那個，誰意識到自己是迷失的人，心一整天走神，在發呆的？有的人舉了三次手，很好，看到[煩惱]很多。看得出來，每一個人不一樣。

每個人都有貪瞋痴，如果我們是貪心重的人，貪心頻繁地生起，貪心一直在染污我們的心，我們就透過奢摩他先對付它。奢摩他對於那些貪心重的人，譬如我們喜歡女人，非常非常喜歡，見到每一個都喜歡，我們就去做不淨觀，漂亮的美女僅僅只是皮膚、頭髮、指甲漂亮，如果她不停地流膿往外面流，如果掉了牙齒，她的漂亮就不存在了，僅僅只是頭髮、牙齒、皮膚漂亮，因此出家的話，剃度師就會引導觀頭髮、皮膚、牙齒，這

樣我們就可以戰勝貪欲。

如果我們貪心很重，想出名，想有錢，就去思維死亡，你多麼厲害，最後也會死。在大城府時期，國王死了，就用黃金的棺材裝在裡面，做大的佛塔，一旦被別人盜墓，就會把骨頭扔掉，他的骨頭跟普通的骨頭一樣，跟雞的骨頭、牛的骨頭沒什麼區別。假設我們非常的偉大，誰都很恭敬尊重，最後不尊重了，他只是把你的黃金全搶走了。看嘛，無論你多麼偉大，時間一過去，根本沒有人認識你，像現在你碰到大城府時期那些大人物的骨頭，你會合掌頂禮嗎？有一種人會拿，他在骨頭裡面找彩票的號碼。一般的人碰到骨頭的話，會用腳去採那個骨頭。

有一個人是隆波的同事，很年輕時一起去修行，去頂禮高僧大德。有一天去一個寺廟，隆波坤帶另一個師父一起過去，去頂禮隆波貼長老，然後就去他的下院，那個人走過去，去到墳場，看到骨頭，想說這什麼骨頭，用這個腳去踩一踩，真的是人的骨頭，根本沒在意。

晚上回到寺廟睡覺，隆波坤長老就跟他講說，今天晚上，你換一個寺廟睡覺，不要睡在樹底下。一般的時候都是在樹底下睡的，就是搭一個帳篷。他命令說，今天晚上你們不能夠住在樹底下。

想著這很奇怪，一般都在樹底下搭帳篷，因為長老命令了，就在空曠的地方去搭帳篷。

到了晚上，聽到有人走路的聲音，蹦蹦，不停地走來走去的，打開帳篷看是誰，沒有人，帳篷關上，隆波就去打坐。還是有人在走，走來走去的，因為看到隆波[對他]沒有興趣，不注意他，他就把自己變大，那個腳特別特別大，一腳踩到帳篷一點都不剩的，然後隆波入[定]，他進不來，那個鬼努力地要打，但是打不了，因為隆波可以入定，最後靜坐得差不多了，就該睡覺，正準備躺下來，狂風暴雨來了，特別強的狂風暴雨，很多樹都倒下來。想起隆波坤長老所說，如果在樹底下，肯定給樹砸了，那個鬼可以用力把樹給推倒。第二天早上起床看到，寮房帳篷周圍全是各種各樣的樹木倒下。好玩嗎？好玩。這怎麼辦？好玩了要知道好玩。

6.〈用想蘊去界定〉

要努力，一直要努力，要不停地去覺知，身體呼氣覺知，身體行住坐臥覺知，身體動、身體停，左轉、右轉覺知。甜甜地笑，看到身體笑，去覺知，就只是感覺，用心在感覺，不停地去感覺，接下來，就提升我們的覺知去界定：我們感覺的身體不是我，那是被覺知、被觀察的對象。我們

提升我們的界定、定義。最開始只是去感覺，接下來，我們加入「好的想蘊」，就是從三實相（無常、苦、無我）的角度去界定，去觀坐著的身體不是我。最開始先思維也行，一旦心自己看到的時候，就只是去感覺，最開始我們只是感覺身體的行住坐臥，我們不停地訓練，去界定：坐著的身體不是我，就好像是某一個被心臨時借住的一個外殼，我們不停這麼去思維，是在鋪路，讓想蘊去看待，一旦想蘊懂得界定，就只去感覺，感覺到身體不是我，是一個外殼，是一個洞穴，僅僅是物質，不是我，不是人，不是眾生。不停地去觀察，這個心就開始契入毗婆舍那。毗婆舍那必須仰賴於正確的想蘊，才可以修習毗婆舍那。有的人混水摸魚說，想蘊是毗婆舍那的天敵。如果把無常的界定為常，不快樂的界定是快樂，不是我把它界定成我，這個稱之為「顛倒的想蘊」，凡夫都有。我們要提升，提升我們的界定，界定這個身體是無常，身體只是一堆物質，不是我。最開始我們用覺性，常常地去覺知身體，就只是覺知身體，一旦覺知到非常嫻熟，身體一動就覺知，我們就進一步地去界定，這個動來動去的身體不是我，好像一個機器人。就好像一個機器人不停地動來動去，心是命令的人。不停地去觀，接下來，不用刻意去界定，就會自己意識到身體不是我，感覺到身體不是我。誰曾經刷牙的時候，感覺到這個手不是我的，有嗎？從理論上面來講，刷牙是最頻繁的，刷牙的時候就會感覺到，手這一段不是我，如果來聞聞，聞的時候就會感到手不是我。去訓練，別讓心呆滯地。像那個（學員）心是呆滯的，這個根本是不懂事，當下笑了，要看到那個笑的不是我。

要訓練覺知，最開始要提升覺性，接下來去提升智慧，透過界定，能自行界定的時候，就是毗婆舍那了。已經說過了，覺性正確的時候，正確的[定]就會生起，大家跟得上嗎？今天是舊生的禪修班，所以隆波教得更加細一點。

大家一定要去實踐，如果能夠離苦的話，一定要在今生就離苦。如果做不到，就讓苦減少一點。這個世間充滿了苦，去到梵天是不難的，證到三果的時候就會到達梵天。如果這個做不到的話，那就證初果，或是二果，可以在上面（欲界天）繼續修行。這個世間會越來越難生存，局勢不停地在變，曾經賺錢很容易，以前爺爺奶奶給我們留下了遺產，現在的事業有時候三個月就破產了，已經全部都變了。我們現在要想跟得上的話，就很累。不跟著它，修行讓自己逃掉算了。讓很享受這個世間的人，讓他們繼續待在裡面，真的好可憐，但是也要先可憐我們自己，要去用功修行。

五、如何正思維

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：**2018** 年 **5** 月 **12** 日
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈親近高僧大德〉

現在我們去到哪裡都很方便，以前隆波去跟祖師大德學法，要坐火車、坐公共汽車，還要繼續轉車，因為他們往往不在城市。只有兩位法師是在城市，一個是隆波蒲尊者，他在火車站後面；隆布敦長老是在城市。大部分祖師大德都是在偏遠地區，有時候要跟他們學習，都要做計劃，等到放假比較長的[日子]，去到[他們偏遠]地方的時候，已經沒有了力氣，這是很正常的，但是心有快樂，能夠親近高僧大德。心裡面有時候也會不舒服，例如去頂禮隆波信長老非常的難，要做很長的計畫，到了[寺院]地點的時候，[法師]們說他去曼谷了，這時特別的心痛，因為我是從曼谷來的…。要想能夠見法，也是一樣坎坎坷坷、跌跌撞撞的。但是現在[交通]很方便，有麵包車可以帶大家來，因為大家已經了解得非常清楚，知道隆波在寺廟，所以安排麵包車，來了就可以見到。以前去頂禮祖師大德，根本不知道會不會見得到，那時候比較偏遠的地方沒有電話，只能冒險，有時根本沒有見到。如果沒有見到怎麼辦？沒有見到就自己修自己的行，到了時間就回去，有時回到家已經是凌晨了；有時知道隆波剛離開寺廟後，那長老就回來了，知道了特別心痛啊。

要想見到法，很是艱難，但是怎麼樣也不會像祖師大德那麼艱難，祖師大德那一代，他們不停地行腳去找，比如他們想要去找阿姜曼尊者，都是行腳，而且根本不知道他在哪裡，只是知道可能最近去老撾（寮國）了，或是這段時期可能去北方了。去找北方的人可不容易，全部都是森林，他們不停地行腳，有的人甚至是直接到了緬甸，或者到了印度，[因為萬一阿姜曼尊者去了，可以途中碰到]。他們需要法，他們不停地行腳去找高僧大德，因此以前的高僧大德們非常堅強、非常的強大，比我們現在堅強多了。我們很容易、很舒服，尤其是這個時代，網路一打開就可以聽法了，非常舒服，什麼東西很容易得到，就沒有很大的價值。

以前去頂禮高僧大德，很難找，他們教導什麼，我們就會努力拼命地

記，那時不能用筆記，錄音也不讓，一定要用心去聽，拼命記住，而後用筆記下來。隆波從祖師大德們記了很多筆記，但是搬了幾次家，不知道去哪裡了，學了很多很殊勝的法，因為想見法，就努力去學。我們從祖師大德學的其實是理論。有些修行人一直在抗拒，不想學理論，不知道去聽高僧大德們的講法其實是學習理論，因為我們沒有靠自己動手修行，那個精進只是高僧大德他們自己的親身經歷，[不是我們的]。

隆波那時不停地在找法，也看了三藏經典，看了之後特別的氣餒，一整個櫃子裡都是經書，但是動手修行怎麼動手？隆波讀三藏讀了好幾遍，拼命地讀，想著怎麼修行？但是抓不住核心，透過祖師大德才了解到修行的核心。隆波透過隆波李尊者學到的是奢摩他，那是 49 年前，學了奢摩他。他教導隆波修習安般念，那個時候還沒有契入到毘缽舍那，因為兩年後他就圓寂了。隆波沒有高僧大德指導，就不停的自己去找了，去讀三藏經典讀，但是不知道怎麼動手[去修，只是]不停地修習禪定。想著多多修習禪定，有一天就會契入到正道，可以證悟道果。但是修了很久也沒有任何的成效，就去讀那些祖師大德們教導的法，例如，[某某某教導]思維身體，隆波就去思維身體，因為隆波的禪定很好，思維沒有幾分鐘，心完全集中下來，身體徹底的爆炸，徹底的消失，結果無法繼續進步了，因為沒有了身體，不知道怎麼觀了。因為不知道修行的核心原則，讀了一些理論，讀了各式各樣的經典，但是不知道進一步應該怎麼修行。

2.〈隆布敦長老的指點〉

大概 26 年前，才見到隆布敦長老，他教導觀心。我們去見到高僧大德有個好處，我們學習了理論，祖師大德們能為我們選擇哪一部分的理論。如果自己去讀、自己去找，法是非常的多的，不知道怎麼動手，高僧大德們有自己的經驗，能為我們選擇，所以只用幾句話。

隆布敦長老在教導前，他先靜靜的打坐幾乎一個小時，然後才睜開眼睛。那時以為他年齡大，吃完飯睡著了，事實上，他是在檢查我們以往的經歷，接下來應該修行什麼，才可以進一步的提升。這是仰賴於高僧大德們為我們選擇哪些法。他睜開眼睛就教導：「修行不難，難的是那些不修行的人，已經讀了很多的書了，從現在開始讀自己的心，如果能夠讀自己的心，接下來就會看到四聖諦，就會看到心。知道心往外送是苦的原因，心往外送的結果是苦，心清楚的照見到心是道，心清楚的照見到心的結果是滅。」他說，去用功修行就會明白四聖諦、心的四聖諦。四聖諦有很多

[修法]，但是隆布敦為隆波選了只選心的四聖諦，因為他教導隆波觀心。

我們跟長老學的事實上就是理論，但是長老透過自己的經驗和能力做了選擇。隆布敦長老教導每個弟子都不同：

（1）有的教導他觀身，比如教導隆波坤觀一根頭髮，兩根頭髮都不可以，只能觀一根頭髮。隆波坤曾經分享，他說他最開始頂禮長老的時候，聽說長老教導別人教了很多方法，非常的神奇，但是來到他的時候，只教他去思維一根頭髮。他特別的傷心，認為祖師大德偏心，只給自己一點點的法，只是一根頭髮而已。他不要、他不修，然後離開蘇林府去到別的地方，去用功三個月，在三個月內什麼都沒有得到，他是不停地思維身體，然後讓心不停地燒身體，但是燒不起來，只是稍微有一點火火的感覺而已，怎麼也不會燒起來。安居結束後回到蘇林府，依然沒有看一根頭髮，經過一段時間後，準備要跟長老做禪修報告，想到長老要自己觀一根頭髮，他就開始觀一根頭髮：頭髮是這樣的形狀、是這樣的顏色、是這樣的味道，進行思維，心就集中進入禪定了。當他看一根頭髮，[並不是修習毘缽舍那]，看頭髮有這樣的形狀，這是色遍，顏色是色遍，有味道，不停的思維，是不淨觀，這是奢摩他，但是他適合這個禪法，他思維一根頭髮，心馬上進入禪定。接著他去頂禮隆布敦長老，去聽開發智慧的法[，修習毘缽舍那]，他就明白了。

（2）有的人是觀骨頭，[隆布敦長老教導隆波訥]觀骨頭[修奢摩他]，他經行的時候，看這個骨頭在走，而且還有骨頭的禪相，前面、後面、左邊、右邊、[中間]，總共五副骨架在走，他的心也進入禪定了。接著去聽開發智慧的法[修習毘缽舍那]，他就可以開發智慧了。

（3）隆波也去頂禮隆布敦長老，但是根本不教奢摩他，而是直接教導開發智慧，因為隆波從小就開始修習禪定，心寧靜安住，成為知者、覺醒者、喜悅者。他直接點目標，直接要隆波去觀自己的心，但是隆波觀錯了三個月，讓心寧靜，靜如止水，讓心空，以為觀心沒有別的，就只有心，所有的感覺、念頭生起時，全把它們清掉，只剩下心，心一直獨顯三個月，然後去頂禮長老。長老說：「你修錯了，你不是觀心！你是在干擾心運作的狀態，心的自然狀態是一直想、演繹、造作，但是你做到讓它不想、不演繹、不造作，你一直在專修那種空、寧靜而已。你修錯了，再重新去觀！」

長老根本沒有教得很細，要自己去觀。隆波只能自己來審視：「長老說我只是呵護心、在干擾心，要去觀看！」隆波就想：比如我們看書、我們看電影，那個書是什麼樣子，我們就那樣子去看，電影是什麼樣子，我

們就那樣子去看。這個看的意思就是，現象是什麼樣子，我們就那樣子看到，不是讓我們去寫書，只是讓我們去讀書。我們讀書的時候，我們並不是作者，也不是讓我們去評論這個書，我們並不是評論家，我們只是讀者，書裡面[有情節]我們就去讀愛恨情仇，是什麼樣子的我們就去知道，悲傷的我們也去讀，是什麼樣子的我們就去讀。觀心也就是像讀書，我們不去裝飾，我們不是評論家，心是怎麼樣子的就知道是那個樣子的。心快樂，知道快樂，而且慢慢去觀察，快樂是被覺知的對象，覺知快樂的心是在旁邊旁觀的，快樂生起之後也會滅去。覺知快樂的心跟快樂是同步生起的，同樣都是生了就滅。心有痛苦生起，就看到痛苦是被覺知的對象，不是心，心是觀者，看到痛苦本身是無常、苦、無我的；作為觀者的心也是無常、苦與無我，因為心一會兒變成知者，一會而變成想者，心自身也是無常的，有時候變成好人的心、有時候變成壞蛋的心，有時候變成貪瞋癡的心，有時候又變成善心，心自身是不停地在變化，那些被心覺知的對象也是不停地在變化。

就這樣不停地觀察下去，觀了四個月，心就明白了心，心看見了心，知道它是一種現象，它不是人、不是我、不是眾生。最初開始明白心的時候，甚至是感嘆！心自己會感嘆說：「噯！心不是我！」

還有個「噯」。很奇怪，它特別震撼，說「心不是我！」以前一直認為心是我，所以才會帶它去修行，這樣才可以讓我們好、讓我們快樂，這樣才可以離苦。但是無緣無故修行了之後，心會教導說：「心不是我！」

隆波去給長老做禪修報告，給他分享，剛開始要說，長老就自動的說：「心這麼、這麼、這麼走的，你可以靠自己了！」從現在開始，不用來找他也行，可以自助了。

但是隆波依然會去，不停地跟長老學，有機會就跟他學，跟高僧大德在一起，心裡會覺得很溫暖。但是高僧大德們遠距離的時候，心裡面有時候還是會覺得有些孤苦、孤立。就是不停地跟他學，跟他學了一年多，長老就圓寂了。

隆布敦長老圓寂的時候，隆波的心就像徹底消失了，從現在開始就要靠自己自助了，就像自己已經變成了一個孤兒，已經沒有長老教自己了。但是長老不在的時間，就像長老跟自己日日夜夜在一起。長老活著的時候，還可以有一些疏忽，但是一旦他不在了，自己在做什麼時，感覺好像他一直在看著自己，而且感覺自己如果這麼做他就會批評，如果那麼做他就會表揚，所以不敢造惡，不停地行善造福。如果行善造福是醉醺醺的也會被兇，如果有機會就去做，沒有機會就放下，如此不停地訓練自己，不停地

觀察，也就是如理思維，不停地觀察，不停地修行。

3.〈用覺性和智慧去省察〉

有時候心散亂，什麼也觀不了，就去觀察在散亂時怎麼做才好？知道「心散亂」，在知道「心散亂」的剎那，散亂就會滅掉，心就會自行有定。

後來，心散亂時，就去觀心散亂，再也不寧靜了。修行是熱呼呼的，是嶄新的，若用以前的方法去對待生起的原來狀態，是不會有效的。

比如，有一段時間心散亂，知道散亂的瞬間，散亂就會馬上滅去，心就會獨立獨顯出來，然後覺知、覺醒，喜悅。

但是後面再散亂時、去觀散亂，現在這個再也控制不住了[散亂不會滅去]。然後就慢慢去觀察，原因是定不夠，就去修習奢摩他[而後散亂就滅去了]，然後記住要去修習奢摩他。

接下來，心又散亂時，原來記得要去修習奢摩他，就去修習奢摩他，但是心再也不寧靜下來，怎麼修奢摩他，心也不寧靜。對自己生氣了，說這個修行怎麼辦，心不寧靜。然後去看，原因是自己不喜歡，看到自己的心不喜歡散亂，雖然覺知現象也就是知道散亂，但是我們討厭那個現象，我們不知道有這個討厭，心有瞋心，所以寧靜不下來。如此慢慢去學習、慢慢去認識，不停地增長自己的認識：要保持中立的心去知道。一旦心保持中立再去觀，這個瞋心馬上就滅掉了。然後記住如果瞋心生起，要保持中立的心去知道。

接下來瞋心生起，我們就讓心保持中立，但是它再也不靜下來，怎麼做它也不滅。修行它是熱乎乎的，如果用以前的舊方法，不會有效果的，為什麼？因為煩惱習氣的生起是熱呼呼的，如果用以前的舊方法，是鬥不過它的，我們的心也需要不停地出產嶄新的法來趕上時髦。但是我們心裡生起的法，一定要在佛陀開示的範圍之內。

有的人以為修行時，要吃什麼東西修行會很好，要聞這個味道才會好，這類有很多。要這麼吃、這麼睡之後會很好。[在修行上，這種固執的看法是不對的。]曾經有一位年輕人，在以前的寺廟來跟隆波學法，他的心一直動盪不安，他是特別散亂的人，心不停地在工作，很苦悶，沒有快樂。隆波就問他說，那你做什麼會有快樂，他說他唱歌有快樂。那你去唱歌！唱歌了之後心有快樂，禪定馬上生起，心寧靜了。所以他記住，什麼時候要生起禪定，一定要唱歌；煩惱習氣來了心散亂，就要唱歌。

後來，心散亂就去唱歌，越是唱歌越散亂，他就生氣，為什麼越唱歌

越散亂，因為他唱歌的時候期望著「心一定會寧靜」。

[第一次他]唱歌的時候是沒有[任何想法的]，[隆波]讓他唱歌他就唱歌，唱歌很舒服，一旦唱歌的很舒服，心有快樂禪定馬上生起，因為快樂是生起禪定的近因。所以他記住：心散亂就一定要唱歌。[下次]心散亂，想要讓散亂消失，所以他去唱歌，心有瞋心夾雜著，一邊唱一邊在觀察什麼時候寧靜。這是不可能[寧靜]的。

因此修行的時候，一定要觀察，我們自己要多多的自助、去觀察，但是觀察一定要在祖師大德們或者是佛陀開示的原則範圍之內，不能離開那些教導，要慢慢去訓練。我們曾經用過的方法，今天做了會有效果，下一次可能沒有效果了。最厲害只能兩三次有效果，但是下次就沒有效果了，煩惱習氣就像病菌一樣，它對藥物有抗體，會自身提升，如果用舊藥的話就沒有效果了，需要出廠新的藥，但是新出廠的藥，還是有藥方的，不是自己自想的。自己想出來的是鬼告訴的藥方，鬼告訴的藥方是要讓我們變成鬼，吃了就死了，如果鬼的藥方真的厲害[該鬼]就不應死。

4.〈心光明、空的例子〉

我們修行時，被什麼東西卡住了，要用自己的覺性跟智慧去觀察，在哪個地方出了偏差？隆波曾經有一次修行，內心光明、空，看不出來錯在哪裡，心有的只是快樂，有的只是寧靜、有的只是愉悅，心是知者、覺醒者、喜悅者，這樣的狀況，已經來回幾個回合了。最開始去見阿姜摩訶布瓦尊者，其他時間是靠自己去糾正的。同樣的問題，這個問題的因也是相同的，但是當我們修行時，一旦經過了之後，我們就會忘記。有一些人記得，修行是熱呼呼的，經過後記得了，還會用[這方法去處理相同問題]，只能夠有效用到兩三次，然後就再也用不了了。有些煩惱習氣會消失很久，甚至是延一年、好幾年[才再出現]。

例如[隆波修行出現]心光明、空，一直這樣子，然後忘記了要怎麼做，觀不出來究竟是什麼原因生起的。有一天起床，早上一起床，眼睛還沒睜開就開始覺知了，心就開始想到修行，今天要怎麼修行才好，一旦想到修行，心就往外跑，就跑到空裡。然後及時地知道說：「哦！就錯在這裡！」

知道自己在起床的時候，心就開始工作往外跑，它沒有歸位，沒有安住。一旦看到這個，就修習安般念，呼吸沒有幾次，心就歸位了。心歸位，然後就可以繼續開發智慧。有時候忘了，忘了這狀況是因為心沒歸位，浪費了時間，有時候浪費好幾年。

[以前隆波觀心出現內心光明、空時]，去見阿姜摩訶布瓦尊者請問他。他說：「你觀心沒有觀到心，重新去觀，但是你要相信我，我是靠自己闖過來的，什麼東西都躲不過念誦。」

聽到阿姜摩訶布瓦尊者說念誦，隆波就在他旁邊念誦，他在吃飯，隆波就唸誦佛陀、佛陀，但是心幾乎要碎掉了，因為心不喜歡唸誦佛陀，然後就用智慧去思惟：為什麼阿姜摩訶布瓦尊者要讓自己唸誦佛陀？因為自己禪定不夠，心空在外面。然後隆波就去修習自己習慣的禪定，去修習安般念，吸呼沒有幾次，心就進入禪定。然後，阿姜摩訶布瓦尊者回過頭來笑。

5.〈如理思惟〉

有時候我們除了善知識，也就是高僧大德為我們選[合適的法]來教我們之外，另外還有一個就是如理思惟，也就是懂得技巧地觀察和省思自己，這是非常重要的。

如果沒有如理思惟，修行就會很難，永遠無法自助。如理思惟並不是隨心所欲地在思惟、在分析，而是跟佛陀開示的核心或高僧大德教給我們的核心，來做對照，跟他們的開示來做對照，否則的話就會奇奇怪怪地在審思和度量自己。

曾經分享過幾次了，曾經有一個弟子，隆波告訴他觀心：「眼耳鼻舌身心去接觸所緣之後，心變化就不停的去覺知。」

他就反駁說：「眼耳鼻舌身心接觸後，來觀心的變化，誰都可以這麼做。從現在開始如果打雷之後我才觀心。」

隆波在心裡罵這個小混蛋，一年雷打幾次？

佛陀為我們選擇的在四念處的那些禪法，是一直會生起的狀況：一整天都呼吸跟吸氣，所以他已選擇安般念給我們。一整天行住坐臥，所以站也覺知，躺也覺知，坐也覺知，就一整天能覺知了，動和停也能夠一整天覺知。去觀苦、樂、不苦不樂，這個也可以看到它們一整天生起。誰如果特別容易生氣，生氣的心、不生氣的心，一整天會生起。誰是貪心的人，心貪、心不貪，一整天會生起。佛陀為我們選擇的，全部都是一整天、日日夜夜會生起的。但是有的人自以為是，想打雷了才去覺知，這個你幾輩子都不可能[修成功]了，你以為你比佛陀更厲害？這個不是如理思惟，這個稱之為頑固不化，這個是自以為是。

如理思惟，一定是在佛陀開示的範圍之內。具有覺性，去如實地覺知

名色、身心的實相，要持續而且日日夜夜去覺知，沒有任何的間隔，除了我們在思維型的工作或者我們睡覺的時候，其他時間全是修行的時間，修行可以一整天修行，因為佛陀已經開示我們，讓我們持續地發展覺性。這個覺知：觀身內身、受內受、心內心、法內法，持續地觀察，也就是常常的去觀，要不斷地去覺知。

說到如理思惟，如果離開了佛陀開示的原則，是不可能抵達目的地。要想契入到解脫，一定要仰賴於佛陀悟道成佛的智慧，才可以抵達。如果想不仰賴於佛陀悟道成佛的智慧的帶領，那只有一條路，就是只能自己變成正等正覺的佛，或自己證到獨覺（辟支佛），除此之外不可能。如果我們不是獨覺、不是佛陀，想靠自己去找路的話，是不可能找到的。

因此我們要學佛陀的開示，然後動手去實踐，然後去觀察我們所修的跟佛陀所開示的是一致嗎？跟佛陀的不一致就徹底扔掉。

比如有的人自己創造一些禪法，修習毘缽舍那是透過隱士們所修的供火，那是不會成功的。我們一定要在佛陀所開示的範圍之內修行，並不需要創造新的，佛陀的教導已經是含括所有的一切了，不用自己去創造，這個創造是不可能有效的。

接下來去吃飯，隆波並沒有讓要你們不要休息，一講說要大家去吃飯，大家的心馬上衝出去了，徹底的放下覺知了！這個真是不懂事啊。（完）

【六講】

一、正確的定和剎那定

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：**2017** 年 **11** 月 **12** 日 **B**
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈覺知自己、正確的定、分離名色〉

大多數人看起來還不錯，可以「覺知自己」了，接下來就是「分離蘊」，看到身和心是不同的部份。如果我們覺知自己，我們會擁有「正確的定」，心是跟自己在一起。心有正確的定，就是開發智慧的起點。開發智慧時，初級的智慧就是要分離名和色，這個稱之為「名色分離智」，就是把名和色分離成一部份、一部份的。

現在大家這樣坐著，身體是坐著的，心是「知者」，是知道身體坐著的。像眼睛看到色，心是感知者。我們現在身體坐著，心是感知者，心是這個觀者，我們覺得身體和心是不同的部份。我們現在身體坐著對嗎？有誰是躺著的嗎？身體現在正坐著。我們點頭時，身體在動，心是覺知者。常常這樣練習：手這樣動，握掌放掌，身體動，心是知者。如果我們走神了，心跑到別的地方去了、去想別的東西，例如出家人走了過來，我們就去看出家人，我們手雖在動，但是我們沒有覺知到，我們忘記手在動，忘記身體了，我們的心沒有跟自己在一起了！所以，心跟自己在一起是修行的第一步。沒有正確的定，是沒有辦法開發智慧的。很重要一點是，修行的不正確就是因為沒有擁有正確的定，沒有學過心學。

2.〈心學、止觀〉

沒有學過心學，就不知道怎麼樣的心是修習奢摩他（止），怎麼樣的心是修習毗婆舍那（觀）。修行奢摩他是心和單一的所緣寧靜在一起，就是心和一個所緣在一起，這個叫奢摩他的修行。

另外一種是毗婆舍那（內觀）的修行，心要有安住型的定，安住成為

知者、觀者，去看這些[身心現象]的變化。心是一個觀察者、審視者，去觀察名法和色法，這樣才可以開發智慧。我們現在這樣坐著，我們看到身體坐著，佛陀教導說：「比丘們！坐著時知道坐著。」用覺性和智慧去知道：用覺性去知道身體坐著，然後用智慧去知道這個身體不是我。所以第一個要有覺性去看名法和色法，第二個要有智慧知道名法和色法不是我、不是人、不是眾生，這個是開發智慧。這不是通過思維去想，毗婆舍那的修行是去看見，真正地看見，不是思維，是清晰地看見，是正確地看見名法和色法的真相，看到它們的苦、無常和無我。除了這條路沒有別的路。

「要覺知自己！」有很多人的說法和隆波的教導，聽上去是一樣，但是真的動手實踐時，就發現只是表面上的一樣。我們一定要學習戒學、心學和慧學，我們不可能比佛陀更厲害。要讓心成為正確的，要去學習心學，心學會得到「正確的定」。如果不學習心學，很難得到正確的定。當呼氣、吸氣時沒有去覺知，痴就滲透進來了，這樣不會得到正確的定。有些人坐禪去觀呼吸，然後心就跑到跟呼吸在一起；有兩位出家師父從別的國家來坐禪，心就跟呼吸在一起，心跑去跟所緣在一起，但是心沒有安住，心跳進去跟所緣在一起，這是修習奢摩他（寂止），不是修習毗婆舍那（內觀）。毗婆舍那的定，是觀禪[的定]，是要去看到三[實相]。

3.〈安住的心、知者、大善心〉

「定」的真正翻譯是「安住」，不是「寧靜」，但是大多數人都覺得定的意思就是寧靜。安住和寧靜是不一樣的。安住是說，沒有去強迫這個心，這個心沒有跟所緣在一起，心可以看到所緣一直在變化；心是這個觀者，看到所緣不斷地變化，心是舒舒服服的觀者，心跟所緣是分開的，心跟所緣分離。有好幾種所緣，[例如，心跑去想、去造作時，所想的內容是概念法，而心是想者]。另外的所緣是名法和色法，[名法比如感受]，色法比如這身體，誰是覺知者？心是覺知者，感覺到了嗎？知者是心，心是知道者，有誰用耳朵去知道的嗎？有誰用眼睛去知道的嗎？那就不是人類了。大家的身體這樣動、這樣動，自自然然地動，心是[知者]，有覺性地去知道，所以修行並不難。具有安住的心時，心和自己在一起，但是不要去打壓心、不要去控制心，如果去強迫它的話，心就會很緊，就會鬱悶，[這就不是大善心]。大善心的特點是很柔軟、很輕盈、很敏捷，可以動來動去，不鬱悶，不跟所緣黏合在一起，這是大善心，並沒有貪欲，貪欲是一定要看到這個、一定要看到那個；也沒有瞋心，瞋心是不想看到這個、

不想知道那個；也沒有痴，痴是不知道接觸的所緣是什麼。很輕盈、很柔軟、很敏捷，可以動來動去，老老實實地去知道所緣，不會鬱悶，這是大善心的一個特質。

4.〈正確的定、剎那定、安住型的定〉

正確的定：快樂是生起定的近因，所以我們去找一個讓心可以快樂的所緣，然後去覺知自己的心，重要的是要去覺知自己的心，這個稱之為心學：學習自己的心，覺知自己的心；心跑去想了及時地知道，然後正確的定就會升起，這個定是一剎那、一剎那的，稱為「剎那定」。如果心跑去想了，沒有看到、覺知到，稱之為迷失。如果心跑去想了，剎那後就覺知到，在一 剎那，心就自動地保持安住，[這是安住型的定]。安住型的定雖然只是一剎那，但是絕大多數的阿羅漢，都是源自於這樣的剎那定。

佛陀時代，佛陀告訴弟子們：五百位阿羅漢中，有六十位擁有宿命通，可以知道過去世，有六十位可以進入色界定，有六十位可以進入無色界定，其他剩下的阿羅漢就像我們現在這樣，進不了禪定，依靠剎那定，就是一剎那、一剎那地去知道。【註】

[手在動時]，大家的心又跑了，知道嗎？手在動，但是心是迷失的，這樣是不行的。身體動、點頭，心又走神了，感覺到了嗎？雖然在動，但是沒有覺知自己的心走神了。非常重要的是，心要跟自己在一起，這樣才可以開發智慧。正確的定才是開發智慧的基礎，一定要有正確的定才可以開發智慧。這是心安住的定，心成為知者、覺醒者、喜悅者，去覺知不同的所緣的變化，這才是正確的定、正定，這樣才可以開發智慧，因為心並不跟所緣黏合在一起，心是退出來成為觀者的，心是獨立出來成為觀者的，這樣才可以看到色法和名法的真相是苦、無常和無我，所以我們的心一定要安住，一定要跟自己在一起。

5.〈避免兩個極端〉

如果問：隆波這裡所教導的和別的地方有什麼不同？隆波很重要的一點是，一定要先把心訓練成正確的。如果心不正確，修行不會正確的，無論怎麼修行都不會正確的，所以很重要的是心一定要正確。雖然都講要修習四念處開發智慧，但是為什麼有些人聽到了卻沒有辦法修行呢？因為他們沒有先把心訓練成正確的。有兩個極端[要避免]，一個是貪欲行，是放

逸自己，放任心跟所緣在一起，放任心迷失去想、迷失去聽、迷失去看，忘記自己，心一直不斷地跟世間在一起，忘記了自己，這是兩個極端中的一個。第二個極端是苦行，就是打壓自己，打壓身、打壓心。所修的定，不是覺知自己。有些人修習禪定是這個樣子的：先坐好，將身體裝修好；身體裝修好了，開始裝修心，心是這個樣子的：打了也不會生氣，心非常緊。這樣怎麼可能看到名法、色法的三[實相]呢？如果我們緊盯，就會覺得我很厲害，我可以控制！我可以不讓自己去關注外界！我很厲害！這樣是不行的。所以，我們要[避免兩個極端]，先訓練心跟自己在一起。

隆波以前去[參訪]非常有名的祖師大德的寺廟。這祖師大德非常慈悲，修行很厲害，但是他的弟子們和在寺廟裡其他的修行人，修行卻不正確。隆波去看時，一百個人坐在禪堂裡面，沒有誰在正確地修行。有些人在經行，但是一直在走神，心跑到別的地方，心沒有跟自己在一起。有些人打坐時，一會兒睡著；或者心很鬱悶，非常鬱悶，這也是不行的。有些人打坐姿態很漂亮，看起來很漂亮，但是心空空的，什麼東西都不覺知，跟空在一起，這也不好。隆波這樣觀察：這裡沒有人在修行！心是這樣想的。這裡有誰在修行嗎？沒有，心裡這樣想。

第二天早上去頂禮祖師大德：隆布特長老。長老看到隆波的臉就笑了，說：「這裡沒有人在修行！」

隆波一聽就覺得很慚愧，長老在教導自己！為什麼？因為我在看別人修行錯誤的時候，我也沒有回來看我自己，我是跑去看別人。我在看別人時，我也沒有在修行，沒有看自己。所以長老直接說：「這寺廟裡沒有人在修行！」講的時候，隆波非常慚愧。雖然已經過了幾十年，但是依然記得，因為祖師大德的教導，非常的深、非常的震撼，直接進入到心裡，刻骨銘心的。

6.〈結語〉

要訓練讓心跟自己在一起，先跟自己在一起，如身本來的樣子去觀身，如心本來的樣子去觀心，不要去打壓身和心，也不要忘記身和心，並不難的。

大家看到隆波剛剛喝水，有些人又迷失掉了，沒有覺性。那些笑的人也沒有覺性。要讓心跟自己在一起。心跟自己在一起，這樣就會獲得正確的定。…心在想的時候，就沒有在覺知。心看到三[實相]的時候，是心自己看到的，不是用自己的心[去想、去思維的]。只是祖師大德如果看到有

些人的心是卡在寧靜裡面，就會教導他們，先來思維，把心引導去思惟三[實相]，訓練之後，心自己就會看到三[實相]。觀智的第一個是名色分離智。第二個是緣攝受智。第三個是思維智，這是透過思維，比如看以前的照片和現在的照片，發現[容貌]不同，然後就說一切是無常的，這個還不是真正的毗婆舍那。有時候祖師大德教導唸誦佛陀、佛陀後，教導去觀身。為什麼觀身？因為這些人[弟子]的心是寧靜的，一直卡在寧靜裡面，他們經常身體消失，只剩下心，心非常寧靜、非常寬廣，然後不動，所以祖師大德會教導他們，先去想三[實相]，用思維去引導，然後逐漸地，心就會自動去看見三[實相]。看見三[實相]時並不是靠思維的，因為靠思維的就不是毗婆舍那。奢摩他（寂止）源自於沒有刻意，而毗婆舍那（內觀）源自於沒有想、沒有思維，不是刻意去看三[實相]。真正的奢摩他源自於沒有刻意，而真正的毗婆舍那源自於沒有念頭、沒有想，如果還在想、思維，這個不是毗婆舍那。如果用思維去引導，帶領心去看三[實相]，這是初級階段，只是起步而已。

感覺到嗎？今天比昨天好，心更加寧靜。寧靜知道寧靜。回去每天多訓練，可以開發智慧。現在身體在抓癢，感覺到嗎？抓了之後很舒服，心裡很高興，要覺知身、覺知心：身體動了覺知，抓癢抓完後心很舒服也要覺知，就是這樣。今天比昨天好，定有增長。但是，一旦隆波說「好」，大家就馬上把心收攝起來了，希望好得久一點，這就錯了！心如果歸位了、心如果安住了，就可以去看名法和色法呈現三[實相]。（完）

【註解】慧解脫阿羅漢的數目參考

1.《相應部・婆耆舍相應》7.《自恣經》中，佛說：「舍利弗！這五百位比丘的六十位比丘是三明者，六十位比丘是六神通者，六十位比丘是俱分解脫者，而其他是慧解脫者。」
2.《雜阿含 1212 經》佛告舍利弗：「此五百比丘中，九十比丘得三明，九十比丘得俱解脫，餘者慧解脫。」
3.《別譯雜阿含 228 經》佛言：「此比丘眾中，九十比丘具於三明，有百八十得俱解脫，其餘之者盡慧解脫。」
4.《中阿含 121 經》世尊告曰：「舍梨子！此五百比丘，九十比丘得三明達，九十比丘得俱解脫，餘比丘得慧解脫。

二、修行的快樂和固定形式觀心

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：**2017** 年 **12** 月 **16** 日 **B**
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈前言〉

觀察到了嗎？隆波剛剛看大家的時候，大家還是散亂的，還有一些是緊盯的。現在大多數人醒過來了。隆波不講，大家都是散亂的。要去看[名色的現象]，動手修行之後，要去看這些貨真價實的[現象]、這些名法和色法呈現的真實的[現象]，要去看它們的真相，才可以有正確的領悟，心才會真正的鬆開執取。正確的修行，可以從執取裡鬆脫出來，因為有了智慧，明白所有的色、所有的名都是苦，就不會覺得[它們]是非常好的寶貝。明白這個身體是苦，就會覺得它不能作依靠。

2.〈世間的快樂〉

很多人不知道真相，不斷地去尋找快樂，去看電影，去找好吃的，去旅遊，去跟朋友一起聚會，不斷地去做這個、做那個，就希望尋找快樂。不斷地尋找快樂，獲得之後又會失去。有的男人去做健身，希望獲得肌肉，女的去做健身，同樣是希望獲得肌肉。以前在學校的時候，有個老人七八十歲了，身體還很健康，一直在走動，一直跑來跑去，我們這些年輕人沒有辦法比得過這老人家，每天固定時間都會看到他。好幾年之後看到他還在那邊走，感覺沒有什麼變化，直到有一天他消失了，就再也沒有見到他。所以，這個身體我們能照顧到什麼程度呢？我們照顧得再好，總有一天還是會扔掉它。我們現在有健康的身體，到了八十歲有誰的身體還是那麼健康呢？即使八十歲還健康，那九十歲呢？我們把身體好好地照顧，照顧到最好，最後還是會消亡的，身體是非常容易毀壞的。

我們的心也是一樣的，我們照顧好我們的心，是希望它一直有快樂。有些人快樂是因為執取世間的東西，比如喜歡把東西放在包裡，然後緊緊抓著。有些人出去時抓個包出去，對嗎？我們就喜歡有東西抓在手裡的這種感覺。我們出去時一定抓個什麼東西出去，對嗎？當然有些是假的，有

些包是冒牌的，其實不值錢，但是抓著跑到外面去，喜歡別人把我們當做有錢人。我們一直掙扎著去尋找快樂，喜歡這個很好看的包，我們就會有快樂，或者有輛很好的車，我們就會快樂，或者我們有個很大的房子，我們就會快樂。房子很大，但是一天到晚都在外面工作，根本就不在家裡面。到處去尋找快樂，心永遠都饑餓，永遠都不會心滿意足。所以祖師大德們教導說，我們要看自己生命中過去的時光，哪些是我們最快樂的時光？然後看清這些最快樂的時光已經過去了，現在呢？現在我們又在饑餓地尋找快樂，我們希望能夠重新找到。有些人看到美女，希望把她變成老婆，變成老婆之後，又覺得把這老婆扔掉就會有快樂，為什麼？因為時間久了就會厭倦，然後自己想解脫，想把老婆扔掉就好了。所以，在世間尋找快樂，無論找到多少都是很難找到真正的快樂，因為心不會感到滿足，心一直是饑餓的。

3.〈修行的快樂〉

[至於修行]，修行一開始，我們是饑餓的，我們希望在修行中獲得快樂，但是我們會修行之後，我們的心的品質不斷地提升，不會再四處尋找快樂，為什麼？因為心自己就會感到滿足，心自己就會有快樂。這個身體還是會老、會死，但是我們的心已經訓練得很好了，已經有了快樂。常常訓練自己的心，真的有快樂。

【舉例 1】

以前隆波去頂禮好幾位祖師大德，有些身體非常的不好，像隆布蘇瓦長老。記不得是哪一次坐車去，他當時身體很不好，而且還有發炎，他坐在輪椅上面，每兩個小時別人才幫他稍微動一下身體。我們如果處在他那樣的[狀態]，我們完全不會有快樂，會非常非常痛苦。如果病人自己很鬱悶，照顧他的人同樣會非常的鬱悶。隆布蘇瓦長老沒辦法走動，所以由他身邊的那些出家人照顧他。隆波去頂禮他，當時隆波還是居士，沒有出家，就坐著看著長老，心裡有些同情他，他已經不能走動了。

長老坐著微笑，然後說：「太快樂了，太快樂了。」

隆波看他真的有快樂嗎？當時自己還不會修行，就[仔細]看著隆布蘇瓦長老，看到他的快樂是真的。隆波怎麼樣才能像他一樣呢？當時就有這樣的對比：這個祖師大德真好，自己還不夠好，這是自己心中的我慢的煩惱。我們的心是怎麼樣的？有時候我們的心很壞[往壞想]，但是從我們的

臉看不出來。而祖師大德修行之後，[雖有老病，但是]心有快樂。

【舉例 2】

隆波出家之後想到隆布連長老，隆布連長老那個時候也差不多要圓寂了，心想有四年沒有見到他了，一定要去找他，最後一次要去頂禮他，所以就坐車過去，是在另外一個寺廟。去頂禮他，還希望問到和修行有關的問題。去的時候他是躺著，到了之後，其他的出家人都走了，他撫摸著自己的袈裟說，他從很小就出家了，一開始也是非常艱難的，到了今天有快樂了，已經戰勝那些艱難了，有真正的快樂了。他說：「所以，你到死都一定要戰鬥下去！」

我說：「好的，好的，長老！我已經知道了。」

關於法的方面，就只是講了那麼一點點，然後隆波就回去了。他也知道這是最後一次見隆波了。回來沒幾天，隆布連長老就圓寂了。修行之後會獲得真正的快樂，隆布連長老活九十多歲，年紀非常的大，身不舒服，但是他還是有快樂。他講話的時候，眼睛有眼淚流出來，心有法喜。

有些人說：「修行很好的出家人是不應該流淚的。」但是阿姜摩訶布瓦尊者說，當他憶念到涅槃的境界時，法喜生起，他的眼淚就不自禁的流下來。他說：「這是蘊在工作，看到了嗎？」

有些人說：「這個流淚的出家人，怎麼會是聖者呢？怎麼會是阿羅漢呢？」其實這是由於法喜，因為法而產生的喜悅。所以，去修行吧，我們會得到真正的快樂、無窮無盡的快樂。到了那一點，心就不會再有苦了。

這個世間有很多東西能讓我們得到快樂，比如有些人喜歡玩這個能量，有些人喜歡鍛煉身體，有些人喜歡賺錢，以為這樣就會有快樂。世間的這些快樂，不會讓我們有滿足的那一天。即使是醫生，他也會死，即使他的醫術很高明，他也會死。時間到了，身體肯定會消亡。世間有很多種方式尋找快樂，但是沒有哪一種方式的快樂是真正的快樂。所以我們要去修行，這樣的快樂是真正的，無可比擬的。那麼，我們應該怎樣修行呢？

4.〈持五戒、以固定形式觀心〉

第一、要持五戒，要想辦法持到最好，如果犯了戒，戒不圓滿，我們就重新開始持戒，不用反復地向出家人求戒，這不需要的，不用去求別人，只要自己痛下決心重新開始持戒。

第二、每天在固定的形式當中去訓練十五分鐘。選擇一個禪法去觀這

個心：

1.[唸誦]佛陀、佛陀，[唸誦]佛號也可以，心寧靜了知道，心散亂了也知道，心痛苦、心快樂知道，心好心壞知道，心貪瞋癡知道，或者心鬱悶、心懶惰，都知道。如果修行之後很懶惰，就知道懶惰，然後繼續去修行。

2.或者觀呼吸也可以，[心跑了要知道]。

3.無論選擇什麼樣的禪法，就是選擇適合自己的禪法。有些人動手也可以，就是做手部動作，這樣動手也是為了去觀心：心跑來跑去，想別的東西了知道，或者心在想下一個動作是什麼也知道，心寧靜了知道，心散亂了也知道，或者心厭倦了也知道，就是這樣常常的去知道自己的心。

4.或者觀腹部升降也可以，但是觀腹部升降是為了觀這個心：心跑了要知道，或者心緊盯著腹部也要知道。

5.或者經行也可以，[心跑了要知道]，心跑到腳底也要知道。

所以每天都要在固定形式中去訓練，至少十五分鐘，二十分鐘也可以，每天這樣堅持不斷。我們不是要讓心很寧靜，是為了要去知道自己的心，這個才是修行的核心。阿姜曼長老說，心很重要，抵達了心就抵達了法；損失了心，就損失了法。

所以我們要讓心跟自己在一起，有覺性，去知道自己心裡發生的現象。覺性會自動地[守護]心，不讓心去犯錯，善法會增長。所以我們選擇一個禪法，去發展覺性，多多地去觀自己的心，這就是隆波的教導。

有的地方教導手部動作，但是心去緊盯這個手。有的地方教導觀呼吸，但是心去緊盯這個呼吸，或者緊盯這個空、緊盯這個光。這是沒有真正意義的，隆波以前小時候就已經玩過這些了。

真正覺知自己的修行，心可以成為知者、覺醒者。**30** 年前，隆波去頂禮很多祖師大德，祖師大德教導說一定要有觀者，一定要成為知者的心，並不是思想者、掙扎者、造作者，一定要是知者、覺醒者、喜悅者。以前的祖師大德也是這樣教導的，但是現在沒有了，現在教導的就是唸誦佛陀佛陀，然後只求心很寧靜，就沒有實質的意義了。其實我們念誦佛陀佛陀之後是要去覺知自己的心，這樣才會獲得意義，這樣才是修行。以前的祖師大德教導也是要有覺性，要去看自己的心，隆波是從他們那邊學習過來、傳承過來的。這些祖師大德都是非常肯定隆波的教導。

有些師父也聽隆波的 **CD**，那些 **CD** 不是隆波自己做的，是基金會做的，有些師父是聽隆波這些 **CD**，聽了之後心非常的喜歡，就問：「阿姜帕默說，修行是非常容易的，但我們感覺很難。」

難或容易，這個沒有關係，一開始修行都是難的，之後就會變得簡單了，

所以堅持去訓練。堅持守戒。在固定的時間去訓練，十五分鐘、二十分鐘都可以，選擇一個禪法去知道自己心的變化。

5.〈在日常生活當中去發展覺性〉

第三、在日常生活當中去發展覺性：在日常生活中，眼睛看到色，耳朵聽到聲音，或者嚐到味道，或者身體方面的接觸，不管是硬也好軟也好，不管是什麼接觸到身體要去覺知，或者心跑去想、跑去造作，有什麼東西在心中生起了，也去覺知。所以在生活當中，可以讓眼耳鼻舌身意去接觸這些所緣，不用一天到晚去呵護它們。有些人修行時，不敢讓自己的眼睛去看，覺得自己看多了，就會有貪心。有些人把眼睛關起來，把耳朵關起來，如果鼻子能閉掉最好了。如果把眼睛閉起來，修行會好的話，那麼盲人就是第一了。如果不聽，修行會好的話，那麼聾子修行也肯定很好了，但是事實上他們很難去修行。

所以，在日常生活中多多地去發展覺性，眼睛看到色，心是怎麼樣的，耳朵聽到聲，心是怎麼樣的，舌頭嘗到什麼味道，去知道，身體方面有什麼接觸，或者心跑去想也知道，心想了之後，心是怎麼樣的去知道，所以放任它們去接觸所緣，然後看到自己心中的這些變化。或者我們修行之後，心寧靜了知道，心散亂了也知道，心有快樂了知道，心有痛苦了也知道，這是在固定形式中去訓練，然後在真正的日常生活中去訓練的時候，我們就讓自己的六根跟所緣接觸，然後看著心裡產生的變化。祖師大德阿姜曼的教導，[經由]隆布蘇瓦長老教導給隆波的是：「可以觀心就觀心，不可以觀心就觀身，如果觀不了身也觀不了心，就去修習奢摩他。」

不管觀呼吸也好，念佛號也好，善法是在心中生起，不善法也是在心中生起，道果也是在心中生起。沒有辦法觀心時，就去觀身，因為觀身有一天就會遇到心。為什麼要觀心？觀心是為了見到法，善法也好，不善法也好，都是在心中生起，並不會在別的地方生起，所以我們要多多觀自己的心。

在固定形式中去訓練，不管是念誦佛號也好，觀呼吸也好，經行也好，不要讓心很緊很硬。在真正的生活當中，有眼睛就去看，有耳朵就去聽，不要關閉眼睛、耳朵故意讓自己不去看、不去聽。要讓六根去接觸所緣，覺知在心中呈現的感受，有覺性地緊隨著去知道，不久之後我們就會明白：「凡是生起的，一定會滅去」；快樂生起，快樂滅去，痛苦生起，痛苦滅去，善法生起，善法滅去，貪瞋癡生起，它們也會滅去，所有這些都是生

起然後滅去，我們就會證悟初果。先不用去想著證悟阿羅漢，先證悟初果再說。

6.〈結語〉

去學習身，去學習心，初果聖者是有五戒的，所以我們先持好五戒。初果聖者非常相信業報，有因有果，所以我們也要這樣去相信。我們不是去求神拜佛、去相信這個天神、去相信那個天神，初果聖者看到真相，看到實相，「我」不存在，有的只是[現象]生起，然後滅去，所以我們跟隨初果聖者的步伐，他們做什麼我們就跟著學習，他們不做的，我們也不做。發展覺性，去學習身和心的實相，身不是我，心也不是我，有的只是生起然後滅去，[身和心]都是世間的，是從世間臨時借過來的，有一天會還給這個世間。就這樣去訓練，有一天大家的心會有足夠的品質去證悟初果。所以用功地去修行，讓大家的心可以接觸到法。
現在有些人的心是寧靜的，有些人是黏著在這個寧靜裡面，[自己要知道]。
（完）

三、根律儀和定慧

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：**2018** 年 **1** 月 **27** 日 **A**
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈守五戒〉

有人是從清邁來的，那[地方]以前有幾位很好的祖師大德，每位都非常[莊嚴]、美麗。讓他們如此莊嚴、美麗的，是他們的戒和法。[人]如果没有戒、沒有法的話，看起來就很可怕。大家做為居士，也是可以成為莊嚴和美麗的人，如果有戒和法，大家的心也是可以成為出家人，大家的心同樣可以寧靜和美麗。

做為人類，這身體無論如何都不會很漂亮的，但心可以寧靜。心好了，身體看起來就會同樣的好。[有些人]外表看起來很好，但裡面可能已經壞掉了。別人有沒有戒、有沒有法，我們是很難去知道的，但是我們要讓自己先擁有[戒和法]，我們要好好的持戒，多多的修行，有一天我們就會有戒、有法。

[即使]我們只是凡夫，還沒有見法，如果我們的戒持得好，天神就會尊敬我們。天神會尊敬那些戒持得好的人。天神曾跟佛陀說過，即使相距幾千里，人類的臭味，他們也聞得到。所以，天神不願接近人類，但如果戒持得好，我們就會散發出香味，天神就願意忍受這人身上的臭味。所以戒持能讓我們變得寧靜和乾淨，要去持戒，居士持五戒就夠了，最重要的就是這五條戒。八聖道的正語是(五戒中的)第四條戒[不妄語]；正念是第五條，第五條[不飲酒]可以呵護正念，如果嗑藥或喝酒的話，我們的正念就會很弱。有時，出家人看輕居士、看不起居士，因為出家人有兩百多條戒，而居士只有五條戒。但有些出家人連五戒都沒有持好。所以，我們先把五戒持好。隆布敦長老有一次教導他的弟子說：你有兩百十七條戒，但你連五戒都沒有持好。所以遇到好的祖師，就是這樣直言不諱。

我們只要對自己有興趣就可以了，不需要去關注這個人是不是聖者、那個人是不是聖者，我們要看自己有沒有用心地開始持五戒。開始持戒時要刻意地，刻意地不去犯戒，在身、口上刻意地防護。有人吃晚飯，有人不吃晚飯，修行上這不算是必不可少的，最重要的是第一條到第四條戒，

你如果沒持好的話，聖道不會生起的。比如一天到晚玩手機、玩 **line** 的，正語已經破了，因為很散亂，說些沒有意義的話；如果要講話，就講必不可少、必須的。有些人用 **line**，是為了工作，為了賺錢養活自己，這是可以的，但如果只是用在閒聊，這是散亂。如果沒有戒，或戒持不好，我們要很用心、刻意地去持戒，因為一開始必須很刻意地去持戒。

2.〈生起覺性和根律儀〉

接下來我們訓練覺性：常常覺知自己的心。當訓練覺性能覺知到自己的心時，心有快樂、心有痛苦，心有善法，或心生起不善法，我們要有覺性去覺知好和壞、苦和樂。眼睛接觸到所緣——看到美女、看到花很美時，心裡有快樂，知道心有快樂。有時看到美女，嫉妒心會生起，嫉妒她的美麗，心裡有不善法生起，心裡已經有苦生起了。有時我們看到美麗的東西，不一定都是沉醉、都是喜愛的，有時也可能生起不滿意、不喜歡的，所以我們要有覺性去覺知自己的心。我們看到[色法]、聽到聲音、聞到味道、舌頭嚐到、身體接觸到、心中生起快樂、心生起痛苦，都要知道，心中生起貪瞋癡也要即時知道，常常的這樣去看。

接下來，接觸到所緣後，更加細膩的戒就會生起，這叫根律儀，這比五戒更加細膩，當然持五戒一條一條的也非常的重要，但如果我們有覺性呵護自己的心，更加細膩的根律儀就會生起，我們的心就不會被[煩惱]所控制。

比如說，眼睛看到[色法]，心中生起苦樂好壞，我們即時地知道，這樣[煩惱]就很難控制我們的心。或我們耳朵聽到聲音，我們的心生起苦樂好壞，如果有覺性及時地去知道，[煩惱]就不會進而控制我們的心。我們要有覺性常常覺知自已的心，[煩惱]就不會生起。有眼睛就去看，有耳朵就去聽，有舌頭就去嚐，有身體就去接觸，有心就去想；不要不看不聽不想，不需把自已變成石頭，有眼睛就去看，有耳朵就去聽，有舌頭就去嚐，有身體就去接觸，有心就去知道心中生起的這些想和造作的[心理]。我們有覺性地及時去知道，覺性的職責是呵護我們的心，什麼時候有覺性：眼耳鼻舌身心去接觸所緣，生起善法不善法、苦跟樂之後，覺性就及時知道，那時候，心就會成為大善心，就不會有不善心生起。心是善心，就會自動的有戒，而且會有好的[定]，有自動的覺性，這是善心的特徵。努力地有覺性去常常的覺知我們的心，接觸所緣之後要及時地知道，這樣不善心就沒有辦法生起，就會是善心，心就會有好的戒，就稱之為根律儀。

六根接觸六塵之後，若不讓眼睛去看，不讓耳朵去聽，不讓心去想，這不能稱之為具有根律儀。根律儀是，讓六根跟六塵去接觸時，我們有覺性地常常覺知自已的心，這點非常重要，然後就會獲得更加細膩、更加高的戒。其實，所有的戒總合起來，只有一句話就是：心是平常普通而沒有被[煩惱]控制。只有一條戒——心是平常普通而沒有被[煩惱]控制。所以我們要常常去覺知自已的心：如果想去做壞事，看到別人有好的東西，我們心裡想要，我們要知道心「想要」。有些時候看到別人有好的東西，產生想要偷的心，[同樣要知道心「想要」。有覺性就不會被煩惱控制]。讓覺性來呵護自已的心，好的戒就會生起。什麼時候我們的心是平常普通而沒有被[煩惱]控制，我們的心就很容易寧靜。

3.〈生起好的定〉

如果心沒有[定]，很容易被[煩惱]控制，有時被欲界的貪控制心，心就不會寧靜了；或者瞋心進來控制，心就不會寧靜。如果常以覺性呵護心的話，[煩惱] 就很難生起，心自動就會寧靜。所以，取決於我們要常常以覺性呵護自已的心：心快樂知道、心痛苦知道、心好知道、心壞知道，不去破戒，根律儀就會生起，好的[定]也同時會生起。
[定]的敵人是[煩惱]，稱之為五蓋（貪欲、瞋恚、掉舉後悔、昏沈睡眠、懷疑），這是中等的[煩惱]，不像貪瞋癡那麼強烈的[煩惱]。欲界的貪，例如看到令心滿意的色法，聽到令心滿意的聲音，接觸到令心滿意的所觸，想到令心滿意的事，這些欲界的貪會讓心不斷的去尋找五欲（色聲香味觸）的快樂。如果沒有覺性及時地知道，知道心已經沉醉在色聲香味觸裡，就已經卡在快樂裡面了。要有覺性及時地知道，五蓋就會滅掉，心就不會散亂，不會在五欲中散亂。慾望是在心中生起的，比如這色很美或令心滿意，[會在心中生起貪欲]。又如你不喜歡這個人，每次看到都會生起瞋心，其實瞋心不是存在於外面你看到的那個人，瞋心是存在你自已的心裡面。五蓋是在我們自已的心裡面。色聲香味觸這些所緣會讓五蓋生起，然後會長大，變成大的煩惱，容易導致我們去破戒。五蓋是中等的煩惱，如果有覺性去及時知道五蓋，它們就不會長大，就不容易破戒。

我們要更細膩地去呵護心：一開始眼耳鼻舌身接觸所緣後，有好壞苦樂生起，我們要常常的知道，接下來，心中有什麼在裡面，比如想多看看好的色法、想讓不好的色法趕緊離開等，就是散亂在控制自已的心；或是對什麼生起懷疑，都要及時地知道。中等的[煩惱]就是五蓋。如果及時地

知道五蓋的話，[定]就會生起，因為五蓋是[定]的敵人。一定要先有覺性，然後要有好的[定]。

4.〈以觀心生起智慧〉

我們繼續觀心。有覺性即時去知道—— 心好知道，心壞知道，心快樂知道，心痛苦知道，及時地去知道。不論是大的[煩惱]，還是微細的[煩惱]，常常地去知道它們，然後智慧就會生起，就會看到：快樂是無常的，痛苦也是無常的，善法、善心是無常的，貪瞋癡也是無常的。我們及時地去知道自己的心：有覺性，有戒，有[定]，就有智慧生起，看到快樂是無常的，痛苦也是無常的，不苦不樂也是無常的；沒有辦法命令快樂生起，也沒有辦法去抵制痛苦，沒有辦去控制它們。好的是無常，壞的也是無常，貪瞋癡也是無常，我們沒有辦法去禁止它們，沒有辦法去控制它們，心好或心壞，我們沒有辦法去選擇，不要嚇一跳：我們沒有辦法去選擇心好或心壞，因為心是自己選擇的，心有一個職責，是它自己做選擇的，選擇心好或心壞。有時我們沒有刻意的去覺知，它是自動覺知的，有時我們沒有刻意的去迷失，它是自動去迷失的，有時我們沒有刻意去貪，它是自己去貪的，有時我們沒有刻意去瞋，它是自己生起瞋心的，有時我們沒有想要散亂，它是自動散亂的，所以，不是由我們控制的，不是由我們可以命令的，這稱之為無我，是從無我的角度看到。我們有覺性地去覺知自己的心，就會看到所有的那些[心理現象]，有兩個共性：無常和無我。

無常：有了會沒有，比如，快樂有了，它會消失；痛苦有了，它會消失；貪、瞋有了之後，它會消失。有從來不消失的害怕嗎？有生氣很久很久的嗎？或者有傷心很久的嗎？傷心同樣也是瞋心家族的成員。經常去想才會生起這些不善的心。當我們不去想的時候，生氣或恐懼就不會生起，這些生氣或瞋心一定是我們想到某些事情才隨之生起的。譬如有些人一看到隆波的臉，他本來是傷心的，然後變成驚嚇，有很多人是很怕隆波的。如果你的心是很好的，你看到隆波不會害怕的。所以，要有覺性地去覺知自己的心的變化。

心一天到晚在變化，一直不斷的在連續變化：眼睛看到[色法]、耳朵聽到聲音、鼻聞到味道、舌頭嚐到味道、身體接觸到、心跑去想跑去造作。六根接觸六境之後，就會生起苦樂好壞，有覺性緊隨著去知道 — 快樂也知道，痛苦也知道，好也知道，壞也知道 — 然後，戒就會生起，好的[定]就會生起，然後，智慧也會生起。智慧生起之後，就會看到：苦和樂、好

和壞，它們都是平等的，因為它們都是生起然後滅去，沒有什麼是生起而不會滅去的。苦和樂、好和壞，它們不由我們控制的。這個人不好，我們命令心不要去愛他，但心還是會去愛，很難禁止，這是無我的角度。無常，就是已經有了的它會消失；無我，是不由我們控制，不在我們的控制內。所以，我們緊隨著去看真相，去看共性。

如果有覺性地去覺知身的話，就容易看到無我和苦的[實相]：這身體一真被苦逼迫著，在每個行住坐卧、每個四威儀裡，都是為了緩解苦，也會看到這個身體是無我的，這個身體是苦的聚合。但是，觀身和觀心的角度不一樣，身體固然可以看到無我，但更容易看到的是苦的[實相]，因為，身體是從世間借過來的，比如吸氣呼氣，我們從世間借來食物，再排出去，這身體是物質的聚合，是苦的聚合，到某一天，這身體一定會毀滅，如果我們觀身的話，可以從苦的[實相]這角度去看，身體是從世間借過來暫時用一下，並不是屬於我們的。如果是觀心的話，就很難看到心是從世間借過來的，觀心的話，就可以從無我的角度去看 — 看到不由我們控制。

用覺性去呵護自己的心，呵護心不是我們的職責，呵護心是覺性的職責。我們不用刻意地去呵護自己的心——這樣的心會很緊、很硬，這樣的心是不好的。我們要有覺性地去覺知自己的心，常常去覺知，能覺知多少，就覺知多少，沒有時間限定的，讓覺性可以常常生起。但覺性是無我的，覺性也是有時生起，有時不生起，常常訓練的話，它就會養成習慣，常常生起，所以我們要常常去訓練，接下來覺性就會自動常常生起，因為已經養成習慣了。我們要多多去訓練好的，不要做那些不好的。

戒定慧，我們要讓它們圓滿。戒定慧圓滿了，聖道就不遠了。修行速度，有些人快，有些人慢，快慢取決於根器。根器利的話就會很快，根器比較弱的，戒定慧不夠的話，就會比較慢。佛陀有三種：精進型、智慧型和信仰型的。精進型的，像彌勒佛，積累波羅蜜的時間就要比較久。如果是智慧型的，速度是最快的，像釋迦牟尼佛，我們的佛陀是智慧型的，所以我們要多多訓練覺性、開發智慧。有些人是精進型的，他不願開發智慧，那就不用著急，等著下一位佛陀吧。還有信仰型的，[那就更慢了]。我們要多多地開發智慧，因為我們的身心每天都呈現三[實相]給我們看，所以我們很容易開發智慧。（完）

四、正定的重要性

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：**2018** 年 **3** 月 **1** 日 **A**
整理：大溪內觀教育禪林

[定]（samadhi）的意思是——心跟自己在一起，不太過緊盯，也不放任它去做什麼（不散亂）。隆波觀察那些修行人，看了幾十年，那些修行人為什麼有些人可以修行，有些人修行不對？為什麼有些人修了那麼久還是不對呢？如果有覺性，有正確的[定]，那樣才是會修行。

1.〈覺性的重要〉

覺性，是指四念處裡的覺性，不是外面廣告牌上寫的「喝酒會導致沒有覺性」，這是普通的覺性。能真正幫助我們離苦的覺性是四念處的覺性，那覺性是指——可以覺知身，可以覺知苦受、樂受，可以覺知在心中生起的造作好、造作壞；可以知道我們的心：我們的心有五蓋，我們及時地知道；我們的心有發展七覺支，及時地知道；看到心工作的流程，看到緣起法。可以學習這些，學習我們的心。其中細膩的是在法念處裡面：我們知道在心中生起的五蓋、知道七覺支、**[**心的工作**]**、緣起法，覺性是指去知道這些。簡單的來講，是覺知名、覺知色。

如果是直接去覺知色，去覺知這身體，是身念處；如果是知道感受的**[**現象**]**：樂受、苦受，苦受生起、苦受滅去，這是修習受念處；如果是知道心是善法還是不善法，心貪或心瞋，這是心念處的修行；如果是看到心在工作，看到五蓋，看到緣起，看到五蘊在工作，這是法念處的修行。

這覺性，不是普通的覺性，是念處裡面的覺性。如果忘記身、忘記心，這是不行的，一定要常常覺知身、覺知心。大家不在隆波眼前的時候，可能沒有好好地發展覺性，感覺到了嗎？當大家見到面時，就喜歡講話，喜歡聊天。不像以前隆波跟祖師大德學習的時候，坐在外面，就坐著修行，不會放任自已的心任意東跑西跑。不管時間多時間少，如果把時間扔掉，把修行扔掉了，沉溺在世間，大家的心力就不夠了，當大家放任心去散亂的時候，心的力量已經減弱了，所以要好好呵護，把心的力量找回來，要常常地有覺性，要訓練心跟自己在一起。如果大家不想覺知身、覺知心、

覺知名、覺知色，這覺性是很難發展的。

2.〈定的重要〉

另外一個比較難的是訓練[定]。隆波以前去不同的寺廟遊學，那時隆波跟隆布敦長老學習之後，隆布敦長老說你已經會修行了，然後隆波就到別的寺廟，看別的修行人他們是怎麼修行的呢？大部分的人其實沒有正確的定。

寺廟有時幾百個人一起打坐，但不是正定，修的是邪定：有些人是打坐後，讓心一直在走神，有些人是把心一直壓制，讓心很鬱悶，有些人是走神、散亂的，心跑到東、跑到西，另一種是，不知道[定]的目的是什麼，[以為]常常的修習定，然後智慧就會發展。這是不對的，這[兩者]是不同的，定跟智慧是不同的。修習定是一部分，發展智慧又是另一部分，它們是不同的部分。有些人覺得常常修習定，然後道果就會生起——不會生起的！隆波打坐坐了二十二年，沒有看到道果生起，因為開發智慧是另一部分。

大多數人修的是邪定，另外一種人根本不修習[定]。
有些人修奢摩他，一直緊盯手、緊盯腳、緊盯腹部的。

另外一種人修習[定]時，一直在思惟在分析——思惟頭髮、骨頭都是地水火風，就一直在想，一直在思惟，這也不是[定]，也沒有在修毗婆奢那，這心還不對。

如果心有真正的禪定，然後去省思、去思惟，這是可以開發智慧的。以前那些祖師大德，他們修習禪定很厲害，是禪定方面的專家，他們開發智慧是用思惟身體，去觀身體，這是可以的，因為他有經驗。

有些人會覺得禪定不重要，智慧很重要。有些祖師大德修習禪定很厲害，但他的弟子沒有辦法進入到禪定的，所以教導他們去觀身，[而]他們只會一味的去思惟。[隆布敦]長老的教導說，一直在思惟，一直在分析，就很散亂。隆波曼尊者說，多多修習禪定，只是寧靜的話，[修行證果的]時間會很長。但如果一直在思惟，一直在分析，這就是散亂。

所以，一定要訓練覺性，讓真正的覺性生起；要修習正確的定，讓心很有力量，為開發智慧作好準備。這有兩種：一種是訓練獲得覺性，還有一種是修習定，可以讓心準備好。

修習止禪，讓心和所緣在一起，這樣心就會獲得力量。因為，通常我們的心都是東遊西蕩，走來走去的，所以帶領心和所緣在一起，心就會寧

靜，心就會有力量。隆波試著看大家，當隆波走進來之前，大家的心一直在散亂，根本都沒有力量。所以，一定要訓練，不管時間多時間少。道與果生起的時候只是心的一剎那。如果大家只是放任自己的心，心沒有寧靜、沒有力量的話，道果不會生起的。

還有一種[定]是心安住跟自己在一起，這樣的[定]才可以去學習名色、身心的真相，這樣的[定]稱之為觀禪[的定]。這樣的[定]，心是安住而不僅僅是寧靜，是寧靜同時也是安住的。[這種定的]修習方法不同。

3.〈寧靜型的定〉

寧靜型的定是心和單一的所緣在一起，就是選擇一個所緣，看我們和哪一類的所緣在一起心會快樂，就選擇那樣的所緣來引誘我們的心，就像釣魚的誘餌，選一個所緣，好像給心找一個誘餌，比如有人喜歡唸誦佛陀佛陀，帶領心和佛陀在一起，有人喜歡動，就可以用身動、經行或手部動作。觀察自己喜歡哪類所緣，和哪類所緣在一起心會有快樂，就帶領心和那類所緣在一起。比如，跟佛陀佛陀在一起，我們有快樂，就[選擇]跟佛陀[這所緣]在一起，但我們不要要求心一定要寧靜，因為心是自己寧靜的，如果我們的心很鬱悶的話，心就不會寧靜。有些人坐著觀呼吸，非常鬱悶，[一直在想]：「什麼時候才會寧靜？什麼時候才會寧靜？」這樣是不會寧靜的，因為快樂是定生起的近因，一定先要有快樂。有些人快樂是這樣子(隆波示範表情)……，這樣不是真正的快樂，不會寧靜的。隆波修習安般念的時候有快樂，非常快就寧靜了，吸進去還沒呼出來就已經寧靜了(隆波做示範)……。現在要呼吸強烈一點，因為要讓心從禪定裡退出來。進入禪定後要讓它可以自動從禪定中退出來，(隆波)訓練到在這方面是專家。

所以，我們要觀察自己，看自己跟什麼樣的所緣在一起會有快樂，我們就可以選擇那個所緣，但是不會引起我們的[煩惱]，比如說罵別人會有快樂，這是不行的。

我們修習了一段毗婆奢那之後，心沒有力量了，就去修習奢摩他。修奢摩他的方法就是——帶領心跟讓心有快樂的所緣在一起，是帶領心去，而不是強迫心去和所緣鎖定在一起。比如現在來觀呼吸，總比讓心出去跑、出去蹓要好，此時要慢慢地去帶領心，去引導心，而不是命令它一定要跟呼吸在一起，[強迫命令]的話，心就會非常鬱悶。隆波用的方法是：引導心、慢慢地誘導心，去跟所緣在一起。我們帶領心和所緣在一起時，寧靜也好，不寧靜也好，不要求一定要寧靜，如果以寧靜為目的的話，這個做

不到的，我們常常訓練，不期待會有什麼結果。這個原則一定要正確：就是要選擇讓心有快樂的所緣，然後帶領這有快樂的心、很舒暢的心去跟那所緣在一起。心是舒暢、快樂的，所緣也是讓心快樂的，快樂和快樂在一起，就會快樂；快樂和快樂在一起，就會寧靜。如果心是鬱悶的話，就沒法寧靜下來了。所以，要以打開的心、舒暢的心和所緣在一起，但不是強迫心去打開。這樣的定，我們在家裡也是要修習的，並不只是一味的發展覺性。

譬如一直在路上走的話，途中一定要找個地方可以去休息。這條路有些人走幾年，有些人可能要走幾生幾世，如果整日整夜都在走、從來不休息，很快就會死的。同樣的，修習毗婆奢那，時間到了，就沒有力量，就要休息，十分鐘也好，二十分鐘也好，讓自己可以休息，讓心可以休息。如果沒有力量的話，在途中，[修習]就會死掉的。所以，我們一定要修習這種讓心可以休息的定，哪怕時間非常短。有些人進入禪定可以好幾個小時，有些人可以一兩個小時。依據隆布帖長老的教導，當心散亂，沒有時間修習定的話，教大家一個方法，就是深深的呼吸：深深的吸一口氣，然後去抓那靜止不動的部分，而後呼氣。但不要讓心鬱悶，鬱悶的話，定就壞了。只要一剎那，短短的，心再退出來，不需要抓很久，一次兩次就可以了，心就會獲得力量。以前隆波在工作的時候，開會通常是很鬱悶的，累時大腦已經停止了，非常的鬱悶、非常的厭倦，就去呼吸，和靜止不動的部分在一起，再退出來，就會重新獲得力量，這樣的力量可能可以使用一個小時。比如，開車的時候很累，吸氣，去抓那靜止不動的部分，一會兒，就會有力量，不要讓自己睡著，如果只有一點點時間的話，就可以這樣做。

[修習奢摩他，讓心休息]，我們只是休息一段時間。一開始不需要很長，十五分鐘、二十分鐘，如果很長的話，一開始就會鬱悶：「為什麼要打坐一個小時？」後半段都在散亂，這沒有用的。一開始不需要太久，但是嫻熟之後，時間可以加多。有些人修習定之後有快樂，然後主動的加時間。一開始十五分鐘就可以了，讓心可以忍受得住。就選一個禪法，去觀察自己：如果跟唸誦佛陀在一起有快樂，[就選擇唸誦佛陀]；如果觀呼吸之後有快樂，就選擇觀呼吸；如果觀腹部升降有快樂，就選擇觀腹部升降。也可選擇隆波田的手部動作，但是隆波田的手部動作太多、太複雜了，對隆波就不行，因為隆波不是信仰型的，是瞋心型的，如果動作太多就會覺得很煩，所以十四個動作變成這樣握掌、放掌就可以了，不須動作幅度很大。大多數時間，隆波選擇的是觀呼吸，然後，心就會有快樂，心就會打

開。不管心寧靜也好，心不寧靜也好，如果想著心一定要寧靜，就不會寧靜了，因為已經有貪心了，心已經貪了，就不會寧靜了。如果用很放鬆、很輕鬆的心去做，寧靜也行，不寧靜也行，想到修行是供養佛陀，佛陀教導了安般念，我們是佛陀的弟子，佛陀教導了，我們就這樣去做，我們修行是為了供養佛陀，如此呼吸一會兒就寧靜了。

4.〈隆波的經驗：奢摩他的需要〉

有段時間，隆波把奢摩他完全扔掉了，因為自己以前修習了二十二年奢摩他，什麼都沒有得到，而後跟隆布敦長老學習觀心，花的時間並不長，就明白了他的教導，那時內心深處就看輕了奢摩他，沒有看到奢摩他有什麼[好處]，修習了二十二年，浪費了二十二年，沒有看到有什麼意義。不再去修習奢摩他，覺得這只是浪費時間。所以，只修習讓心可以安住成為知者、觀者，那怕是不主動修習，心自動也會成為觀者，去看心工作，去開發智慧，由於心有禪定，[前二年]開發智慧的速度非常之快。二十二年修習禪定的力量，用於開智慧，用了兩年就沒有了，禪定就不夠了，但自己卻不知道，心沒有歸位，心跑到外面去了，跑到外面的光明裡，這樣的情況維持了一年。接著產生懷疑：「心為什麼沒什麼感覺呢？」只覺得很光明，但沒什麼感覺。就去問隆達馬（摩訶布瓦）尊者，他說「你說觀心、觀心，但是已經沒有觀到心了。一定要相信我，我是一步一步自己走過來的，什麼都比不過唸誦佛陀！」然後隆達馬尊者就叫隆波去[唸誦佛陀]，隆波就坐在旁邊角落唸誦佛陀佛陀，但心裡非常鬱悶，不喜歡唸誦佛陀，就想：「他為什麼教導自己唸誦佛陀呢？一般唸佛陀是為了增長奢摩他的力量，自己是不是奢摩他的力量不夠了？」所以，就把唸誦佛陀換成觀呼吸的方法，觀呼吸沒幾次，心就寧靜了，心就歸位了。浪費了一年的時間，只因心沒有歸位。就像隆波常跟大家說的：「你的心沒有歸位，你的心在外面，你的心在外面的光明裡，這樣是不行的。」

5.〈安住型的定〉

[心安住的定，是正確的定]，這是必不可少的，我們一定要訓練。自己去選擇方法，每天一定要訓練，即使要死了也一定要修行。如果身體不舒服，可以唸誦佛陀嗎？也可以。如果不舒服，可以觀呼吸嗎？也可以。如果非常不舒服，可以經行嗎？可能不行，不舒服時，可能走不了了。有

些人經行，腳不能走，就用手指代替，用手指好像在走路經行一樣，透過這方法也是在覺知自己，因為腳已經不能走了，快死了，就很精進、很努力的，用這手指代替[腳]經行。經行時要有覺性，常常的覺知自己，是覺知自己而不是走的那條路。我們的腳有可能是一隻腳高一隻腳低，走起來不漂亮，沒關係，走得漂不漂亮沒關係，我們經行是為了獲得覺性。走不了就用手指代替，這也可以的，不要看不起這個方法，不要覺得這樣不行。

6.〈隆波的經驗：用手指經行獲得覺性〉

隆波剛出家的時候，早上教居士，教得很累。那時候非常希望每個居士都可以明白這個修習方法，全力以赴地去教，毫無餘力地把所有的東西都拋出去，希望他們能明白。教導居家教得非常非常累，沒有力量了，就需要休息。那時居士很多，坐滿了禪堂，還坐到外面，隆波是每個人、每個人這樣教的，[教得]沒有力量修習定，[午休]醒來後，到了經行時，隆波是去給花澆水或鬆土，而不是單純的經行，但是這天沒有力量起來，就躺著動腳，慢慢動左腳，動身體的一部分，訓練覺性，心就看到色身是苦，色身不是我，沒辦法去指揮它，然後心就聚集起來，[入定並開發智慧]。所以，我們不期待固定形式的訓練一定要很漂亮、經行一定要很漂亮，如果沒有力量去經行，只是動手、只是動腳也可以，用手指經行也可以，用兩個手指，修行到死。

7.〈一種禪法得到兩種定〉

所以，訓練自已，看跟哪個所緣在一起有快樂，用舒舒服服、自在的心去和讓心快樂的所緣在一起，心就會寧靜，心就會快樂。如果心跑了要及時知道。選擇一個禪法，帶領心跟這個讓心快樂的所緣在一起，用舒舒服服的心去覺知，如果心從那個所緣離開了，有覺性地知道心跑了。

這是隆波教導的，會得到兩種[定]：如果要寧靜休息的話，就修習寧靜型的禪定。如果我們要開發智慧，就訓練安住型的定，[以覺性]看心跑掉。心跑了知道，心跑了知道，常常去看心跑掉，就會得到心是知者、心是觀者的心，不是緊盯者、造作者，而是觀者，所緣在變化，快樂知道，痛苦知道，好壞都知道，心只執行一個職責——去觀、去看，這是安住型的[定]，心安住成為知者、觀者，所緣可以是成千上萬的，這是可以開發智慧的[定]。寧靜型的定，所緣是一，心是一，用舒服自在的心跟所緣在

一起。

我們修行的時候，選擇一個禪法[例如觀呼吸]，修習十五分鐘，心跑了知道，心跑了知道，不要讓心非常放逸、東奔西跑的，這樣的話心太散亂，有「癡」滲透進來。呼吸了覺知，呼吸了覺知，心跑了知道，心跑了知道[這是安住]。心跟呼吸在一起，有快樂生起，有法喜生起[這是寧靜]，及時地知道。

每天這樣去訓練，就可得到兩種[定]。隆波喜歡簡單的方法，就是：選擇一種禪法，然後兩種[定]都可以訓練。

8.〈正定和道果〉

接下來就可以開發智慧。心是觀者，就會看到：觀者的心是無常的，迷失者的心也是無常的，心跑也是自己跑的，我們沒有辦法禁止，就可以看到心的無我，這樣就可以開發智慧。

選擇一個禪法，去知道心跑掉，常常地去知道。如果心要休息的話，帶領心和單一的所緣在一起，讓心休息；心有力量了，就讓心出來，繼續去觀。如果心退出來後，心是如如不動的，就帶領心去觀身，如果退出來之後，心本身是動來動去的，就只是看心跑、看心動來動去，就可以了。只是這樣，戒定慧都可以訓練了。

我們的訓練方法都是跟心有關的，因為聖道、聖果也是在心中生起的。正定，好像是一個容器，把所有好的東西都滙集在一起。聖道、所有好的法，都滙集在這容器——正定裡。心的正定非常重要。沒有正定，是不可能生起道果的。所有好的品質，如果分散在各處，沒辦法聚集在一起，是不行的。好的品質——八正道如果滙集在一起，才有力量去戰勝[煩惱]。好的品質如果沒有聚在一起，力量薄弱，就沒辦法切斷結縛。道與果是在心中生起的。涅槃是不生不滅的，聖道、聖果是生滅的，它們是不同的。去吃飯吧！吃飯時也不要放任自己。（完）

五、會覺知自己之後要去觀三實相

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：**2018** 年 **05** 月 **05** 日
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈覺性的價值〉

隆波的修行[進度]，非常地快，非常地快，第一個原因是因為，隆波一直非常用心，不停地去覺知、不停地去觀察，觀察自己的身心，至於其他的事情，全部都不要，除非是賺錢工作。工作的時候非常地努力，其他的，全都是修行的時間，譬如等著公車去工作，一直都是有覺性地在發展覺性，吃飯也是有覺性，去上廁所也是有覺性，並不會把修行放棄，因此修行的速度進步很快。

曾經有位出家師父，是高僧大德的侍者，他曾經問過隆波，那個時候隆波還是居士，他問：居士！你是怎麼修行的？為什麼你修行那麼快，出家人十年二十年，都比不過居士你的修行一年？
修行十年二十年，[如果]沒有發展覺性，即使一百年也不會有什麼結果！
佛陀說：「如果有覺性，就只是一天、一個晚上，那個價值大於一百歲的人卻沒有覺性。」

2.〈由覺性得到剎那定〉

有的人有覺性，同樣也會得到[定]，比如，心跑掉，及時地知道心的跑掉，就會得到[定]，就會安住起來。或者有五蓋生起了：

1.有貪欲而滿意於色聲香味觸；或 **2.**有瞋恚而不滿意於色聲香味觸；或 **3.**有散亂（掉舉）、煩躁不安；或 **4.**有懷疑；或 **5.**有委靡不振（昏沈）等五蓋。我們有覺性及時地知道：「有五蓋生起了」，五蓋就會滅去。

五蓋是[定]的天敵，一旦我們的心沒有了[定]的天敵，[定]就自然會有了，不用做什麼。比如，及時知道心不滿意，[定]就生起了；只須及時知道心散亂，[定]就生起了。一旦我們有覺性及時地去知道，心就會自動地安住，不用另外去訓練進入禪定。這是對那些進入不了禪定的人，也同樣可以生起[定] 的方法，也就是透過覺性及時地去知道心的跑掉，跑到眼、

耳、鼻、舌、身，跑掉之後，就會有 **1.**滿意於色聲香味觸、或者 **2.**不滿意於色聲香味觸，或者有 **3.**心的散亂，跑到這裡、跑到那裡、跑到未來、跑到過去，一旦及時地知道，心就會安住起來。修行的時候，**4.**心有疑問：「要怎麼做才可以啊？怎麼做才修得對？」時，要及時地知道：「心有疑問」，疑問就滅掉，**[**定**]**就生起了。因此有的人有疑問，想問隆波，但是隆波並不想讓他問，要他去知道「心有疑問」，要去看到疑問生了就滅，心就會得到**[**定**]**，就會安住。至於 **5.**心有委靡不振（昏沈），這就比較難了。心委靡不振的時候，知道「委靡不振」，委靡不振不是心，**[**是被覺知的對象**]**，心變成觀者，就只是這樣，心就安住起來了。

有生氣、有不滿意，或者有滿意生起了，要知道它們是被覺知的對象，心是觀者，這樣心就安住起來了。

及時地知道自己的心，心跑到眼、耳、鼻、舌、身、心**[**意**]**，不停地及時地知道，就會安住起來，**[**定**]**就有了。這個定是一剎那、一剎那的，稱之為「剎那定」。

別看不起剎那定，絕大部分的阿羅漢們是透過剎那定走過來**[**開悟**]**的，不是安止定。那些先修出禪定（安止定、四禪八定）而後開悟的阿羅漢是少數的。絕大部分像我們這樣的人，都是用很短的**[**定**]**，很短的一剎那，這個稱之為「剎那定」，這個就夠了。因此，什麼時候我們有覺性，及時地知道心跑掉了，一剎那及時地知道，心就不跑，**[**定**]** 就生起了，心安住起來，心變成知者，變成觀者，而且沒有任何刻意地要呵護它，它是自己安住起來的；心很快又會跑掉，再一次跑掉再一次知道，又會再安住，就是這麼訓練。但是這只是得到覺性和**[**定**]**，還不能體證道果，一定還要提升，也就是要提升智慧。

3.〈二種知道〉

一定要開發智慧：如果我們在覺知身體的時候，還有進一步的感覺，知道它是無常、苦、不是我；在我們覺知心的時候，比如覺知心苦、心樂、心好、心壞，而且進一步感覺它們是無常的：苦是無常的，樂是無常的，好是無常的，壞也是無常的，它是無法掌控的，它是無我的。

因此我們有兩個知道在重疊，第一個知道是覺性在知道，知道這個身和心的存在；還有一個知道是智慧在知道，進一步地知道，看見這個身和這個心都是無常、苦、無我，這個是以智慧在知道。

4.〈覺性和智慧的有無〉

因此我們在修行的時候，要好好地觀察：

a.有的人都沒有覺性，打坐之後，迷迷糊糊的，忘了自己，這個是根本不好用的。

b.有的人是有覺性，能夠覺知自己了，但只是覺知，比如在觀心的時候，心是靜如止水的、是空的，是如如不動的。有的人教導要讓心靜止、要讓心空、心不再執著什麼、空空的，然後不想、不演繹、不造作。這樣的話，智慧不會生起，就只是在覺知自己，就只是得到[定]而已。

c.有個地方有人教導，他曾跟隆布敦長老學習過然後來教，但是隆布敦長老不太認同，認為不會修行，他讓心寧靜、讓心空，智慧不會生起，就只是得到寧靜型的[定]而已，無法斷煩惱。

一定要去開發智慧，也就是要懂得去看名法、色法，懂得去看身、心呈現三實相（法印）。

5.〈觀身和智慧〉

比如觀身，我們要看到身體的無常：一會兒呼氣、一會兒吸氣、一會兒行、一會兒坐、一會兒臥，心裡面要有感覺，知道這個身體是無常的，看到事實。身體呼氣吸氣，身體行住坐臥，看到事實，這個是以覺性在覺知。而且要懂得去進一步去界定說，它是無常的，不停地在變化，呼氣了又會吸氣，吸氣了之後又會呼氣，行住坐臥，不停地在變化，這個是無常的，為什麼它無常，因為它不可能常。它是苦，比如我們身體，如果一動不動的話，我們就會苦，試著不呼吸就苦了，或者只是吸氣就會生起苦，只是呼氣就會生起苦，只是坐著也苦、只是躺著也苦、只是走也苦。為什麼一定要換姿勢？換是為了要逃離苦。我們身體裡面生起了苦，要有覺性及時地知道，坐著痠了之後，知道痠：啊這個身體苦了。然後才去換姿勢。一般的人抓癢，根本不知道，隆波問：剛才誰在抓癢？沒抓，因為不知道，問說誰抓了？不知道、沒有抓癢。我們手在抓之前、在動手之前，要先觀察一下苦。為什麼坐著一定要動？因為坐這姿勢久了就會痠，就一定要動，不停地換姿勢，不停地動，這是在逃離苦，這個身體一直被苦在逼迫著，一定要不停地換來換去。哪一天如果沒有力量去換，苦就會把我們逼迫到死，蹂躪到死，比如我們殘疾了，動不了了，如果沒有誰來幫忙換姿勢的話，身體躺著就會臭，很快就會死，苦不停地找我們的麻煩。這個身體不

是我，是無我的，是一堆物質元素不停地進進出出，比如吃物質進去了然後排一下，出去就物質出去了，這個身體只是一堆物質，不是我、不是人、不是眾生。不停地這樣去覺知身體，這是觀身。

6.〈觀心和智慧〉

至於觀心的話，就去觀無常，快樂是無常的、痛苦是無常的、好是無常的、貪嗔癡是無常的。快樂知道有快樂生起了，然後要看到生起的快樂也是無常的，這樣才能開發智慧。界定三[實相]，是以智慧在覺知。有痛苦生起，要知道有痛苦生起了，這個是以覺性在知道，知道生起的痛苦只是臨時的存在，也會消失，這是看到無常，這個是智慧。或者知道，這個心是苦是樂，我們也無法選擇、無法指揮，這個稱之為看到無我，這個是智慧。這個心是好還是壞，心好是臨時的，心壞也是臨時的，它們是無常的，心是好還是壞，我們無法指揮，這個是無我，這個是智慧。

在覺知身心的時候，別就只是呆滯地在覺知，一定要懂得從三實相的角度去看待。如果心自己會去觀[實相]，什麼都不用做了，讓心自己去看。如果心不習慣去看三[實相]，就一定要幫它一點忙，透過思惟來幫一點忙：「這個身體是無常苦無我的，這個心啊，不管是苦是樂是好是壞，也是無常苦無我的」，慢慢不停地去教它，接下來心會自己看見，而不需要用思維了。自己能夠看到三[實相]，而且不需要思維來幫忙的時候，這個稱之為毗婆舍那（內觀）的修行。如果還有思維，還分析，這個還沒有契入到毗婆舍那，只是覺知自己是不夠的，只是比一般的沒有覺知自己的人好一點點，但是不會體證道果。例如，有的人觀腹部升降，腹部升知道，降也知道，心會寧靜，這是在修行[定]。有的人有覺性地覺知身體的動靜，這個是有覺性，心跑去想了及時地知道，就會得到[定]。都還要進一步地去看，要以三[實相]的角度去界定，這個才會生起智慧。

7.〈隆波修定和開發智慧的經驗〉

隆波小時候打坐，身體消失了，只剩下心，一旦回到有身體的感覺，知道身跟心是不同的部份，但是不會表達。事實就是在七歲的時候，蘊就分離了，但是不會表達：「蘊分離了」，身跟心再也沒有聚合了，而且以為別人跟自己是一樣的，後來才知道：「不是！」絕大部分的人，他們的蘊聚合成一個整體，根本沒有分離。所以，隆波小時候打坐，知道身體消

失了只剩下單一的心，一旦回到有身體的感覺，就知道身跟心是不同的部份，而且一直是分離的，再也不聚合了。心日日夜夜變成知者、觀者，變成知者、覺醒者、喜悅者。後來主事大德們見到隆波，例如，隆布信長老見到隆波時，稱隆波為「知者」。為甚麼稱為知者？因為蘊分離了，心是知者。但是道果沒有生起，這樣持續了 **22** 年，這 **22** 年都有禪定，但是道果沒有生起，曾努力地想：「怎麼樣可以生起？」曾經去觀身，因為聽到主事大德們，喜歡講佛陀的思維身體，所以就去觀身，然後一、兩分鐘身體就徹底爆炸了，沒有身體可以觀了，然後去觀心，就只是覺知自己，無法繼續進步。

直到**[**三十歲**]**見到隆布敦長老才教導觀心，看到心不停地在運動變化，心自己在工作。有一天剛好碰到暴風雨，風雨非常厲害，身體全部都淋濕了，然後就去一個出家師父的寮房裡面去躲雨，這個時候抱著自己的膝蓋，心就擔心說：「這樣淋雨，自己肯定會感冒了。」這時在曼谷工作，經常感冒，因為空氣不好，很容易感冒，很容易過敏。心擔心會感冒，覺性及時地知道，因為自己訓練得非常嫻熟了，有什麼感覺生起，覺性馬上捕捉到，覺性及時地知道：「心有擔心」，然後心本身安住了，因為知者的心本身一直有，然後這個擔心滅去了，心集中下來，及時進入到曾經進入的狀態，身體消失、世間全消失，只剩下單一的心，這個心經歷一個開發智慧的程序。

[隆波三十歲時**]**，最開始跟隆布敦長老學三個月是修錯了，讓心靜如止水、空，只是呵護心。其實應該去觀心工作而不是讓心靜如止水。

隨後四個月，跟隆布敦長老學習開發智慧：放任心去工作，讓眼、耳、鼻、舌、身、心**[**意**]**去接觸所緣，生起苦、生起樂、生起好、生起壞、生起滿意、不滿意，有覺性去及時地知道心的變化，不停地及時地知道。一旦心有變化，就有覺性及時地知道。到了暴風雨這天，心起擔心，就看到擔心，心就集中下來，身體消失，心在**[**定**]**裡面開發智慧兩三個剎那，生滅兩個剎那，然後心感嘆說：「誒！心不是我」，還有個「誒」，因為心太驚嘆了，心非常地驚嘆於心不是我，從來沒有想過，從來沒有聽說過，因為以往的日子，全心都是我，有個我在裡面做這個、做那個，現在心突然驚嘆說：「心不是我！」心就光明亮堂、愉悅 **[**生起了智慧**]**。

8.〈看到三實相〉

要慢慢地、不停地去用功，我們在觀身的時候，別就只是覺知身體，

還要去覺知到身的三[實相]；在觀心的時候，別就只是覺知有什麼感覺，還要知道所有的一切都是生了就滅，所有的感覺都是無法掌控的，這個稱之為看到三[實相]。
如果心只是寧靜的、如如不動的，要去觀身體，扔掉心；如果心黏著於寧靜、黏著於空的話，要把它扔掉，去觀身體，這個身體怎樣都不會空的，你去覺知身體，很快就會看到它會苦，身體會不停地換來換去，有的只是無常，有的只是苦，去看它是一堆物質元素而不是我，觀到一旦有了力量，就會自己去觀心。

能觀心就觀心，觀不了心就去觀身，觀不了心又觀不了身，就去修習奢摩它：唸誦佛陀佛陀，或呼氣覺知，吸氣覺知，如此修習奢摩它，用覺性及時地知道單一的所緣，持續地覺知，就會得到[定]，就會得到奢摩它，就這麼訓練。

能觀心就觀心，觀不了心就觀身，既觀不了心也觀不了身，就去修習奢摩它：唸誦佛陀佛陀，心跑去想了及時地知道，佛陀佛陀，心跑去想了及時地知道；或者是呼氣覺知，吸氣覺知，心跑去想了及時地知道，就這麼訓練，[定]就會自行生起來。但是心別想要寧靜，如果想要寧靜，就不會寧靜。

9.〈入定和出定〉

讓自己輕鬆、放鬆，看到沒？馬上就能做到了，看到沒？[隆波如此一下就入定了]。

從定退出來的時候一定要有技術，如果一下子退出來就會頭痛。要訓練入出，讓它嫻熟。心有禪定的時候，想退出來，我們要換比較粗糙的所緣，換一個粗糙的所緣，比如讓呼吸粗重一點；如果心還不願意退出來，就繼續地粗重，這個身體動來動去，開始身體不願意動，然後努力地去動，慢慢地動、慢慢地動、然後心就會慢慢地退出了。慢慢地去玩，慢慢地去訓練，很好玩。有時候[打坐]可以看到彩票號碼，但是生平中只有一次，那時隆波還在工作，剛剛畢業，別人問：你喜歡打坐，你會看到彩票號碼嗎？那天晚上就看到了，是這個號碼，是這三個數字。別人笑而不買。下一次問的時候，就看不見了。只看了一次，那個沒有任何意義，不是為了離苦。

慢慢地去用功，讓自己的心跟自己在一起，慢慢去觀察這個身、這個心不是我。（開示完）

【禪修報告】

好！接下來做禪修報告，先讓寺廟的人開始。

寺人 **1**：認為自己已經能夠分離名跟色。

隆波：對的，真的分離了，但是當下這一刻，你的分離，心是很僵硬呆滯的，感覺到了嗎？這個就錯在你的心還有一些呆滯，因為你興奮，太緊張了，去覺知心非常的僵硬，去知道，不用去對治。如果你想對治，知道自己有「想要」，一旦知道想要，就會看到想要滅掉，這個緊盯就會消失。再繼續用功，這個蘊已經分離了，修對了，不停地去觀，看到每一個蘊每一個蘊不是我，不停地觀下去，不停地去教它。你的心還沒開發智慧，只是分離蘊而已，你感覺到嗎？你就只是分離蘊。隆波後面在開示的就是這一個，不能就只是分離，去看身體不是我，不停地去教它：所有的感覺是自己來自己走的，就這樣不停地去教它，很快它就會看出來，再也不會靜如止水。就像隆波說的，有兩種知道，一種是以覺性知道，就只是得到**[**定**]**，靜如止水。第二種是以智慧知道，看到三**[**實相**]**。今天講法講那麼長的時間，就是對你講的。

寺人 **2**：有一種體驗的感覺。

隆波：這個只是**[**定**]**而已，這個不是聖道。要去看自己心的散亂。你的心很散亂你感覺到嗎？想這個、想那個，要及時地去知道，心散亂要知道，心想要也要知道。而且你是不是特別喜歡聊天？在聊天的時候心也會散亂。去觀身工作，去觀心工作，心散亂知道心散亂，下一個。

寺人 **3**：不確定自己的蘊、界有沒有分離。

隆波：不確定怎麼辦啊？

寺人 **3**：知道不確定。

隆波：那你為什麼要問呢？你知道了。

寺人 **3**：想得到驗證，有沒有開發智慧？

隆波：可以開發智慧，可是還不嫻熟。這樣的心，隆布敦長老稱之為「心在找證人」。有的人去問長老，長老看一眼就說，你的心在找證人，不回答。這是自己能夠做了，但是自己不確定、不自信。我們不需要**[**別人**]**去確定，要自己去看，重複地去看，一而再、再而三地去重複，到非常地嫻熟就會確定了。

寺人 **3**：有智慧地在工作，是不是修習毗婆舍那？

隆波：當覺性跟工作在一起，**[**定**]**跟工作在一起，智慧也是跟工作在一起，

這個時候沒有修習毗婆舍那，這個是在工作。

寺人 **4**：現在修得怎樣？
隆波：你現在太僵硬憋悶了，因為緊張，感覺得到嗎？心還非常的散亂，因此一定要修習任何一種禪法，做為觀察心的一個媒介，比如跟佛陀在一起，唸誦佛陀佛陀，一旦心跑去想了及時地知道，若是不喜歡唸誦佛陀，用別的也可以，後然心跑去想了及時地知道，這樣**[**定**]**就會比現在更好。你的**[**定**]**還太弱，心太散亂。太散亂的話就開發不了智慧，繼續去用功，你的修行還是不錯，比以前好太多了，蘊已經不時地能夠分離了，不錯。至於剛才那個分離蘊的人，這時要取消，因為你現在蘊已經聚合了，觀察到了嗎？在你迷失的時候，蘊全聚合了，要繼續用功，不停地訓練，不是訓練到一直不讓心走神，而是訓練到不要讓心走神太久。

居士 **1**：以觀身為主，請問定是不是增長了？
隆波：你太喜歡想了，太過於用思維跟分析，要多多地去覺知、去感覺，比如心有快樂要知道，心有痛苦要知道。不要坐著想：「覺知了會得到什麼？」要不停地去覺知自己的感覺，你是一個特別喜歡想的人，但是蘊已經開始分離了，不錯。

居士 **3**：上次隆波要我知道「想要」，然後在打坐的時候有看到想要，想讓隆波檢查一下修行進度。
隆波：你的心已經有進步了，心更加地輕鬆，訓練不停地去覺知，然後在想要生起的時候去知道。想要不僅僅只是在打坐的時候才會有，訓練到越來越嫻熟，在日常生活中，一會兒想要看，一會兒想要聽，一會想要去知道什麼內容，想要這個、想要那個，不停地及時去知道自己心的想要，這是透過觀「想要」來開發智慧，就會看到心中的想要：想要自己生，想要自己滅。不停地去觀下去。

居士 **4**：有在持戒，不定型式的訓練，日常生活中有發展覺性，參加過好幾次，是舊生，想問一下有哪些是需要調整的？
隆波：你的修行很好，不停地去用功，不用去期待有什麼成果，我們不停地活在當下，不錯，但是當下這一刻心跑去想了，看得出來，及時地知道心跑去想，心就愉悅起來，是自行呈現的，然後就會看到心不是我。它會自己跑去想，然後它有愉悅，它會自己愉悅，就不停地去看實相，去看心

的實相，就會看到它不是我，它是自己在工作，不錯。

居士 **6**：上次隆波說緊盯在專注裡面，想讓隆波看看現在狀態。
隆波：已經沒有緊盯了，心可以動盪了，感覺到了嗎？心可以變化，一會兒好，一會兒壞，一會兒苦，一會兒樂。如果心黏著於緊盯心，就靜如止水地不變化。你的心可以變化了，可以去開發智慧了，去看每一類心都是來了就走，每一種心都無法掌控，不停地這麼去學習。早晚禮佛念經，這樣會增加一點**[**定**]**，你的**[**定**]**還稍微有一點薄弱。

居士 **8**：一年以來，主要以觀心的方式修行。
隆波：觀心很好，但是別緊盯心，別讓心靜如止水，當下這一刻你又讓心靜如止水，別去緊盯到靜如止水。觀心就去看它工作，就像看別人，這個心一會兒苦，一會兒樂，一會兒好，一會兒壞，不停地去看它工作，別去強迫讓心如止水，或去呵護它，不用去呵護它，放任它去工作變化，然後有覺性地緊隨著去知道。

居士 **9**：在修行中看到無我和無常，感到很悲傷，不想再看心，目前是觀身。請隆波指導。
隆波：觀心時生起悲傷，直接去觀這個悲傷，它僅僅只是一種感覺而已，不然的話你就在逃離，逃離觀心；觀心看到悲傷然後跑去觀身，如果觀身又痛苦悲傷了，那怎麼辦，逃到哪裡去？因此觀心時，看到了心悲傷，要去觀這個悲傷，看到悲傷也是生了就滅，來了就走，就像別的感覺一樣。別輕易地服輸，逃離不好，一定要跟它們鬥，但是如果真的鬥不過怎麼辦？如果鬥不過，就去唸誦佛陀佛陀，不停地唸誦佛陀佛陀，意念想到我們的佛陀，意念佛陀佛陀，一旦有了心力，再繼續去觀，就會看到這個悲傷，跟剛才不一樣了，被減低了。悲傷本身也是無常，跟其他的感覺是一樣的，別逃離，如果逃離，一直不停地逃離，就會習慣，所以一定要鬥，一定要鬥下去。

居士 **10**：看到心通過六根在抓取，心很饑餓，覺得非常的厭離。
隆波：修行對了，心在餓的時候，就會逃往眼、耳、鼻、舌、身、心**[**意**]**，要不停地及時地知道，就會知道我們無法控制它，看到之後，真的很令人討厭。討厭知道討厭，厭離知道厭離，然後別讓厭離去控制自己的心。當我們修行對的時候，就會經過一段的厭離，每一個人都是這樣的。所以佛

陀教導說：「因為看到實相才會厭離，因為厭離所以才會放下執取，因為放下執取所以才會解脫。」因此你現在已經看到了事實，修行非常地正確，心是正確的，很好。但現在不對了，剛才是對的，現在已經憋悶了。剛才的心是最對的了，並沒有做什麼，就只是去覺知，不停地去覺知，就看到不停地運動變化，然後看到實相，到了某一點就會厭離。一旦厭離之後，有時候心會逃離，透過進入[定]來逃離，然後鴉雀無聲地沒有感覺了。別逃離！你別逃離，厭離要知道厭離，否則心就會逃離。一定要穿過這個階段，你修行好幾年都不錯，修行很好。

居士 **12**：這是第二次來，以前修馬哈希禪法，習慣緊盯身體，請問現在應觀身為主，還是應觀心為主？
隆波：去觀什麼都行，因為緊盯已經減輕了。緊盯的話，心就會是呆滯的，但是現在心已經可以動盪變化了，因此這個緊盯再也不是問題了，你感覺到了嗎？身體不是我，蘊已經分離了，接下來就去看：身體不是我，心也不是我，它是自行在工作。如果能觀身就去觀身不是我，能夠觀心就去看心不是我，都能夠觀，你的[定]很好，你的心力非常的強，很好，因為你以前修過緊盯型的[定]，一旦不再緊盯了，心就會有力量，因此就去開發智慧，去看身跟心的變化，去看它們無法掌控。

居士 **13**：上一次隆波指出自己的修行是被欲望推動，打壓自己，所以想讓隆波看一下，現在從那個狀態退出來了沒有？
隆波：你知道嗎？有進步，你靠自己就知道，心更加地輕鬆，更加地舒服，如果打壓自己的話，心是苦悶的，現在已經進步了，繼續去用功，別去緊盯就行。

居士 **14**：跟隨隆波學習一年多，可以更多地看到想要和苦，上次隆波說有打壓自己的心，請隆波檢查修行。
隆波：修行已經進步很大了，你現在的修行已經對了，繼續持之以恆地去用功就行了。但是現在不對了，心僵硬起來了。剛才心很舒服，要放任它去工作，輕鬆自在地放任它去工作，輕鬆自在地去看它工作，然後就會看到它是自行在工作，它不是我。這人修行也可以。

居士 **16**：上次隆波說自己[定]不夠，所以平時觀心，但是用觀呼吸的方式來增強[定]。

隆波：已經修對了，繼續用功，呼吸之後及時地去知道心。呼吸不用扔，可以訓練一輩子，會讓心有力量。呼吸了覺知，呼吸了覺知，呼吸之後心跑去想了要及時地知道，心跑到呼吸上面來要及時地知道，接下來，心是什麼樣子的就會自然地知道，這個是自然地知道，能夠看到心自行在工作，這已經生起真正的智慧了。

居士 **17**：不太清楚自己目前的修行有什麼問題，希望隆波檢查。
隆波：你的問題就是因為你不確定，要知道自己不確定，修行並沒有什麼問題，但是自己不確定的時候，要及時地知道生起了不確定的感覺，否則就會氣餒了。不用氣餒，不停地及時地知道自己的感覺。不用去關注：什麼時候會有結果，什麼時候才好？不需要關注。只要不停地有覺性，及時地去知道這個心的變化，輕鬆自在地去觀。你擔心太多了，沒有想像的那麼難，很簡單，去覺知身體並不是什麼難的事，去覺知心是什麼樣子也不是什麼難事。如果我們想著修行一定要做什麼，這樣的話，我們的心就**[**緊了**]**。

居士 **19**：這是第一次來，修行一年多體驗到蘊的分離，然後看到受想行蘊的生滅，但是沒有看到識蘊的生滅，想知道修行是不是正確？
隆波：五蘊最難觀的一個就是識蘊，也就是心。觀識蘊的方法就是去觀察：心一會兒去看，一會兒去聽聲音，一會跑去到眼根，一會兒跑到耳根，一會兒跑到心根，這樣就看到心在六個根門不停地生滅，一會兒跑到眼根去觀色，一會兒跑到耳根去聽聲音，一會兒跑去聞氣味，一會兒去嚐味道，一會兒去跑去感觸身體方面的接觸，一會兒心會跑去知道心的想，這樣就看到這個識蘊不停地在生滅，心是透過六個根門在生滅的。不要心急，只需要看到行蘊，比如好、壞、貪、嗔、癡、不停地在生滅生滅，到了最後就會自然地會看到心本身也是生滅的，為什麼？因為心的生滅，跟所有的感覺是同步生滅的，比如生氣的感覺生起了，生起了生氣的心；然後感覺生氣的感覺滅去，生起了沒有感覺生氣的心。心跟感覺是同步生起的，只需要看到，這個感覺的生滅，最後我們就會看到心也是生起就滅去，就會看到心。這個心是最難看的，如果想要直接去觀心，就及時地去知道心跑到眼、耳、鼻、舌、身、心**[**意**]**，這個就是直接在觀心，直接在學習心。繼續去用功，你修行一年能夠達到這個程度已經是非常棒了。

居士 **20**：第一次參加課程，想知道適合觀身還是觀心？

隆波：想觀身觀心之前，別馬上就生起厭離心，別讓自己的心氣餒，一定要讓心堅強。去觀心，你的心不停地在變化，一會兒苦，一會兒樂，一會兒好，一會兒壞，不停地去感覺，能夠觀心就去觀心，感覺到嗎？你的心有時候苦，有時候樂，你感覺到嗎？你的心有時候也會發矇，你想得太多了，要不停地及時地去知道自己的感覺，心發矇知道發矇，心想要知道想要，心有疑問要知道有疑問，心苦、心樂、心好、心壞，不停地常常地及時地知道，但是如果這些看不到，如果哪一天看不到了，一直念誦佛陀佛陀，而後慢慢去觀察心，佛陀佛陀，心寧靜也知道，心散亂也知道，然後又可以觀心了，你的[定]還稍微有一點弱，去觀身觀心的話，就會不太擅長，要先稍微增加一點[定]，心還是稍微有一點氣餒，還是被五蓋控制著，因此念誦佛陀佛陀，然後心寧靜知道，心散亂知道，心苦知道，心樂知道，就是這麼不停地去訓練。

居士 **21**：……
隆波：你說話的時候，心在迷失，你感覺到嗎？一定要知道。你的心，一定要比現在更加寧靜，你的智慧已經衝到前面去了。一整天在開發智慧，不停地在開智慧，一定要煞一煞車，自己煞煞車，是透過奢摩它來煞車，要不時地去修習奢摩它。如果只是一直開發智慧，就會散亂，力量就不夠，感覺到嗎？你的心力已經下降了。現在你先把自己的那些知見放下，然後去看事實，去看實相，去修習四念處，去觀身心工作，就像看著別人一樣地觀它們。那些知見，先把它們扔掉，否則就會來干擾。在修行的時候，有時候會提前有一些知見，要去看事實、去看實相，你的智慧衝到前面去了。…修行非常需要的一點就是一定要忍耐，忍耐去觀了又觀，不用害怕愚痴，努力地、精進地去觀，如其本來面目地去觀，不去思維不用分析，不停地去訓練，一定要忍耐。

居士 **22**：有厭離心。
隆波：對，現在生起了厭離心，要及時地知道，要去觀這個生起的厭離心像別的感覺一樣生滅，這個悲傷、這個厭離，在整個路途中都會生起，要及時地知道心裡覺得很悲傷，因為以為身體是我，結果不是。對於感覺，我們不停地去找快樂，不停地逃離痛苦，結果我們什麼都掌控不了，心就會非常地厭離，要及時地知道厭離。心有厭離，已經看對了，才會生起厭離心，去觀它，不要輕易地服輸，它僅僅是一種感覺而已。好，已經結束了請回家。（完）

六、取決於你有多虛心

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：**2018** 年 **5** 月 **6** 日 **A**
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈寧靜的心和虛心〉

法是由心來學的，如果我們的心跑掉了，法就已經不存在了。因此，我們的心一定要跟我們在一起。寧靜，要有一定程度的寧靜，但不是那種不知道東南西北式的寧靜。寧靜，是不散亂式的寧靜。心跟自己在一起，這樣的心才會接受法。

除了[定]以外，還有另外一個，就是我們的[見解]，導致我們很難契入法。

第一個是我們的心不夠寧靜[而]無法接受法，就好像是杯子裡面的水不停地蕩來蕩去，我們把杯子動來動去，就無法把水倒進去。心如果沒有[定]，就無法學到法。

另外一個是這個杯子已經放滿了水，無法再加入水，我們的心是接受法的法器，因此別讓自己成為一個已經[裝滿了]水的杯子。要讓自己的心隨時準備好接受新鮮的事物，要把自己的知見、自以為是的東西放下。如果自己真的很厲害的話，老早就離苦了。

我們還有很多地方要訓練，我們來聽祖師大德開示，就是為了訓練自己，使自己好起來，[接受祖師大德們的經驗]。隆波 **7** 歲[開始]，杯子就是空空的，而且是靜止的一個杯子。什麼東西都可以倒進來，[**30** 歲]見到隆布敦長老，很快，就得到非常多的水。

我們要訓練，讓自己的心跟自己在一起。例如，有一丁點零碎的時間，或是一個人獨處的時候，沒有見到高僧大德也一樣要訓練[自己的心跟自己在一起]。

不是見到隆波的時候心才歸位。[不是]在隆波還沒有[走出來]的時候，心就不停地動盪不安。有的人比這個更厲害，甚至是徹底地倒過來了，[不想接受法]。

[這]取決於我們自己，看我們虛心到什麼程度。如果我們想要虛心接受法的話，就別讓我們的心整天一直是動盪不安，要多多地讓心跟自己在

一起，而且要有虛心，要有恭敬心。不要太過於頑固，頑固的心是無法吸收法的。有的人非常自信，自信是很好的，但是頑固就會變成自以為是。我們要自信，但是要相信自己還只是個凡夫，如果相信自己很厲害的話，就無法進步了。如果堅信自己還有缺點，就還有很多東西自己需要學。這樣的話，心就會去追求法，就不會把自己關閉了，不願意接受新的事物。

【反面例子】

有幾個人修行，怎麼樣都無法進步，隆波已經看得很久了，甚至是隆波還沒有出家的時候，他就跟隆波請教，但他非常的頑固。你說這麼做，他說我可不可以那麼做。要他這麼做，他就要做另外的。隆波剛出家的時候，還是如此。出家時間久了，隆波說了之後他不做，但是要反駁說：我不做，我要那麼做。後來碰不到他了，可能已經見法悟道了。

以前隆波剛剛出家，有一個年輕人來學習。

隆波說：「去觀自己的心。」

他說：「我觀不了心，我一定要先念佛陀，然後進入禪定，才可以觀心。」

隆波第二次說：「去觀心吧。」

「不可以，不可以，我一定要進入禪定。」

隆波第三次說：「你去觀心吧，你進不了禪定的。」

他說：「我要訓練，我一定要進入禪定。」

好，好，已經說三次了，隆波已經沒有職責了，那你去入定吧。

他只想訓練進入禪定！[其實]經歷好幾位佛陀也進不了定。但是沒有告訴他。他的心實在非常頑固。

2.〈適當的禪修所緣〉

隆波說：一定要找一個所緣，比如說呼吸，或者是念誦[佛陀]。這個是我們的所緣，然後去及時地知道心[的變化]。修行一種禪法，自己選擇去找那個常常生起的所緣，然後及時地知道心[的變化]。

佛陀為我們選擇了所緣，就是在四念處裡面，都是一直在發生的狀況，比如說呼氣、吸氣，是不是一整天呼吸？呼氣了覺知，吸氣了覺知，那就是一整天能覺知了。

又如行住坐臥，是不是一整天都是這樣？如果行住坐臥能夠覺知自己，也就是一整天能覺知自己了。

動和停，一整天都有嗎？身體動、身體停，一整天都有。佛陀為我們所選擇的禪修所緣，是一直都存在的，一直都有的。所以，他才教導我們可以一直有覺性。

或者，去觀感受：在我們的身心裡面，有快樂、痛苦，或者是不苦不樂生起，一整天都有，不停地變來變去，感覺到了嗎？心快樂、痛苦，或者是不苦不樂，我們的心就是這樣。我們的身有快樂和痛苦。因此，觀感受，也是一整天都有感受生起。

呼吸，一整天都有呼吸給我們觀。行住坐臥，一整天也可以給我們觀。身體的動與停，這個是屬於正知篇，也是一整天都在發生。

心是善還是不善的，也是一整天都在生起的，對嗎？能夠一整天生起。例如貪心型的人，看到什麼都想得到，聽到聲音了也想得到，聞到了氣味，接觸了，都想得到，無緣無故地這個想得、那個也想得。

對那些特別貪心重的人，佛陀就開示說：「各位修行人！心有貪，要知道心有貪；心無貪，要知道心無貪。」就只是做這個而已。

我們如果是特別貪心重的人，我們的心只有兩種：心有貪和心無貪。特別瞋心重的人，心就只兩種：瞋心和沒有瞋的心。

沒有瞋的心，可能有好幾種情況：可能是好的心，也有可能是貪的心，也可能是迷失的心，還沒生氣也可能。

如果我們是散亂的人，我們就及時地去知道心散亂。非常散亂就會昏沉，散亂和昏沉會是交替的，一段時間心特別散亂後很快就會昏沉。因此，佛陀開示說：「心散亂，知道；心昏沉（萎靡不振），也要知道。」

不停地及時去知道。去知道我們所有的存在的狀況。佛陀為我們選擇的是一整天都會發生的狀況，他為我們選擇的是一整天都會呈現的，我們就不停地緊隨著去覺知，然後覺性就可以一整天生起。

【反面例子】

隆波教該年輕人去觀心：「當根塵接觸的時候去觀心的變化。」

他說：「不行不行！我要找一個對我很特別的所緣：從現在開始，打雷了，我就去覺知。」

一年的話，打雷幾次？一整天都沒打過雷，那就沒有覺知自己了。

他是自以為是，自己以為自己厲害，比佛陀還厲害。

佛陀為我們選擇的法他不要，他要找屬於自己的法，以為如果萬一開悟了，自己就很酷。

3.〈真實法〉

要讓自己的心像空杯一樣，而且這個杯子是靜止的，是跟自己在一起的，如此隨時準備好把自己的心打開接收法。

法並不是什麼秘密的事情，法並不是困難的事情，法就是事實，是真實。事實、真實一直就在我們眼前，但是我們沒有看見，為什麼我們沒有看見？因為我們的心一直跑到別的地方去了。我們的心並沒有跟真實在一起。

我們要看的，一定要是事實，事實就是真實存在的事物，就叫勝義諦（究竟諦、第一義諦），或真實法【註】。被稱為勝義諦或真實法的，首先是心。心是勝義諦、真實存在的法，心的特色是自然地感知所緣，因此，我們要學習心，去學習事實。

還要學習什麼真實法、勝義諦？就是心所。心所是跟心一起生起的事物，其第一個部分是感覺苦，感覺樂，感覺不苦不樂，這個稱之為感受。第二個部分是這個記憶、這個界定，稱之為想蘊。第三個部分是造作好、造作壞，造作不好不壞，這個稱之為行蘊。這三個部分合起來稱之為心所，是跟心同步生起的事物。

心不可能單獨的生起的，心一定要跟心所同步生起，而且心不可能單獨生起，永遠要有所緣。所緣是被覺知的對象。被覺知的事物有可能是真實存在的，也有可能不是真實存在的。所有的名法和色法是真實存在的。心所、色法什麼時候作為被覺知的物件，它們就是所緣，而覺知者是心。

被覺知的事物也有可能不是真實存在的。被我們所想的事情，比如我想著：「我是世界環球小姐。」這不可能是事實。有的男生希望自己可以變成泰國的女人，但是不可能。因此，我們的念頭、我們的想法並不是事實。我們不應該從不真實的東西裡面找真實，我們應該從真實的東西裡面找事實。我的心、心所，所有的苦樂的感覺，記憶、界定，還有造作好、造作壞、造作不好不壞，這些事物是跟心同步生起的，這些事物是事實，是真實法，會呈現真實的實相給我們看。我們想的事情，那個不是事實，去想的話只是一直迷失在念頭的世界裡面，不可能看到事實。

因此，我們一定要跟自己在一起的。心、心所和色法都是跟自己在一起的，感覺苦樂在樹上嗎？不可能在樹上，在哪裡？在心裡面。心在哪裡？在身體裡。因此，修行時，我們的感知不要超過自己的身體，什麼時候離開身體，我們就偏掉了。

有人問：能覺知外在的名色嗎？

從理論上是可以的，但是去覺知外在的名和色比觀自己更加難。比如觀別人的三實相[法印]，看起來好像很容易：看到他生了就死，比看自己生跟死更容易，但是他一旦死了，我們去看他的色，不停地去思維他的色身，他色身消失了，觀看時我們的心一直在外面，並沒有歸位。

我們的心沒有歸位、沒有安住的話，聖道是不可能生起的，因為正定不是往外送的，正定是心真的安住、真正歸位的。正定是真正讓八道支中其他七個支一起聚集在心，而且在同一個剎那。[定]的職責是把其們七個支一起召集起來「開會」。

如果我們看外在的名色，它們滅掉了，我們的心就被卡在外面，那不是「會場」，只是「流浪場」。

4.〈心沒有歸位的經驗〉

隆波曾經試過，在居士的時候，從小就修習禪定，心是安住的、歸位的，但是沒有證悟道與果，心裡面甚至是看不起禪定，因為修習了 22 年的禪定，什麼都沒有得到，就只是覺知自己而已。[到了二十九歲]見到隆布敦長老，他教導觀心。隆波就去觀，觀得非常的嫻熟，然後通過兩個階段就明白了，一定程度瞭解自己的心：心寧靜知道，心散亂知道，心好也知道，心壞也知道，知道二元對立的法，知道它們的變化。然後就疏忽大意，不修習禪定了。那個時候，隆布敦長老已經圓寂了。

隆布敦長老的弟子們喜歡看別人的心，隆波從前沒看別人的心，一直在看自己的心，後來生起了疑問：「他們是怎麼看別人的心？」其實並不是什麼難的事，因為小時候心曾往外送，去看天堂、地獄，然後就去觀察他們是怎麼看的？學一學，把心送出去，去看所有的一切，鬼、天神全看到了…。

隆波的心空在外面並不是源自於去看別人的心，那些看別人的心的人往往就會空在外面，但是隆波並沒有去看別人，而是去看自己的[煩惱]，[瞋心]一呈現出來，就去看它，本來它是生滅的，它往外面跑，隆波跟著它追，結果它滅掉了。滅掉了之後，以為自己的心是安住的，因為能夠看到[煩惱]在眼前滅掉，並沒有觀察到自己的心跟著[煩惱]追出去滅在外面，心並沒有歸位！如此修行了一兩年，沒有任何的收穫。

後來見到了阿姜摩訶布瓦尊者。阿姜摩訶布瓦尊者解決說：你觀心啊？你沒有觀到心。他教導隆波念誦佛陀。隆波就去修習奢摩他，心就歸位，然後就可以繼續上路了。

5.〈心沒歸位的禪定〉

心停在外面的禪定有嗎？有。心停在外面的禪定多於歸位的禪定，比如我們觀空，去看空，這個世界全都是空的，我們的心抓住空，這個是空無邊處。接下來去抓住覺知空的心，這稱之為識無邊處，然後心就不停地重疊重疊，心全都在外面，全都沒有歸位。心不停地重疊。放下心也放下空，這個稱之為無所有處定。最後，想蘊越來越弱，稱之為非想非非想處定。

佛陀剛出家時曾經跟著二位隱士就是修這種定，心有禪定，但是沒有歸位，心在外面。修這種禪定，死後去到了梵天界，但這樣的心不會生起道果。佛陀悟道成佛之後，首先想到了這兩個老師，如果去教他們一點點，他們兩個人馬上就可以悟道了，因為他們兩個人的禪定已經到了非常滿的程度了，而且他們本身已經不黏著於這世間，他們認為這世間是毫無意義的，但是他們的心沒有歸位。佛陀只要對他們稍微提醒一下：心沒有歸位，心在外面了。這兩位隱士馬上回來觀察自己的心，讓自己的心歸位的話，道果在很短的時間內就會生起。只要聽一點點法就可以悟道了。但是，他們已經死了，生在梵天界，心很光明、很享受。

佛陀悟道成佛時，他們已成了無色界的梵天，沒有眼、沒有耳、沒有鼻、沒有身，只有心，就只是寧靜而已，他們已經無法跟佛陀交流了。佛陀感歎道：「哎呀，這兩人真的是太遺憾了。」

佛使比丘翻譯說：太遺憾就是完蛋了，徹底喪失了最好的機會，所以佛陀說：這兩個人真的是太遺憾了。不是擁有禪定就一定會很好，徹底完蛋了也有可能，如果禪定沒有歸位的話。

因此，心一定要跟自己在一起，心如果一直走神、發呆，心一直在外面流浪是不可以的，或者沒有流浪但一直空在外面也是不可以的。

有的人教導修行說：心想了把它扔掉！不想、不演繹，也不要造作，讓心空。但是這樣的心並沒有歸位，而且沒有開發智慧。那些真的歸位的人也可能有問題，因為有的只是歸位，並沒有開發智慧。

6.〈去看事實並看到實相〉

要學習讓心安住。歸位的心，有[定]的心就可以開發智慧。因此，我們的功課一定要滿：先戒學，培養覺性。心學：得到正確的定。慧學：學了之後要去看到三實相[法印]。要去看到事實，也就是看到名、色，看到

心、心所。心所也是一種名法。色法就是色身。去看事實，我們要透過正確的心，正確的[定]，具有覺性去看名法、色法，別去看外面。讓心安住變成觀者，去看我們自己，最後就會看到實相。去看事實，一定要會看，最後就會看到實相。

如果去看假的，我們就會迷失在念頭的世界裡，不可能看到事實，不可能看到實相。要看事實，去看心、心所，去看色，也就是色法和名法，或者身和心。看了之後，但是若不會觀，也不會看到實相：看到心，看到心所，看到色，但是沒有看到三實相[法印]，沒有看到心一直處於生滅之中，沒有看到心所、苦樂好壞一直是在生滅之中，它們是跟心同步生同步滅，一起在生滅的。看到色，它真的存在，但是沒有看到自己的色是無常、苦、無我，[這是不夠的]。

我們覺知身體，這個稱之為覺知色，然後身體動，全知道，腹部升降全知道，做手部動作全知道，但是若沒有智慧，則沒有看到三實相[法印]。

如果具有覺性去知道色，而且進一步具有智慧知道色的實相，知道色不是我，是被觀察的對象，是無常的，是被苦一直逼迫著的事物，這個稱之為我們知道實相，是以智慧在知道。

一旦我們一而再、再而三地去重複，以三實相[法印]的角度去界定，最後智慧就會生起，毗婆舍那的智慧就會生起。毗婆舍那的智慧圓滿之後，聖道就會生起。毗婆舍那的智慧如果不圓滿的話，是不可能生起聖道的。

但是如果智慧太過於滿，但是心沒有正確的[定]的話，那麼就不是毗婆舍那的智慧。要想得到毗婆舍那的智慧，心一定要有正確的[定]。心往外送的[定]，是無法修習毗婆舍那的，它就只是寧靜而已，就像那些隱士一樣，徹底完蛋了，因為無法開發智慧。

7.〈心的歸位和開發智慧〉

因此，一定要讓心跟自己在一起，然後，心跑了去知道，心跑了去知道，這樣心就會跟自己在一起。[若用一個禪法稍微幫一點忙]：或者唸誦佛陀、佛陀，或者觀呼吸，然後心跑了，離開佛陀，離開呼吸，及時地知道；心跑去緊盯佛陀、緊盯呼吸，及時地知道，心動來動去及時地知道。修行任何一個禪法，任何心的動靜及時地去知道，這樣，心就會歸位。一旦心歸位之後，色身動了之後，心會覺知，但心並沒有跑到覺知的對象裡面去。感受苦樂生起了之後，覺性會及時地捕捉到，但是心並沒有跑到這個感受裡面去。在行蘊，也就是善、不善生起的時候，覺性會及時地捕捉

到，但是覺性並沒有追著善不善去。（前述隆波曾經追著瞋心跑，跑在了外面，空在外面，沒有歸位，[這是不行的]）
或者去覺知心在六根的生滅。去看，去聽聲音，去想，這三個根門生起是最頻繁的：心門，也就是去想，然後眼睛去看，耳朵去聽。我們的心在這三個根門是最主要的。

【家庭作業】

給大家佈置家庭作業：

如果誰還沒有參加禪修班的話，去看電視，去看很討人嫌的那些電影，別去找那些很喜歡的電影，去看那些不喜歡的東西，很容易觀，去觀察自己，心一會跑到螢幕，耳朵一會聽聲音，心一會跑去想，心在翻譯所聽到的話，我們是透過心在覺知。眼睛看到色，我們並不知道這是什麼色，耳朵聽到聲音並不知道什麼意思，是心在翻譯才知道。我們去看電視，看我們不喜歡的節目，如果看喜歡的節目，聽喜歡的音樂，心就迷失了。

你要選看那些不喜歡的節目：眼睛跑去看演員，這個眉毛長得不好看，心去評判它，這個要知道，評判的時候是心在工作。聽到聲音，聽他們在說，心去聽是透過耳朵，心去想是透過心門。就是這樣不停地去學習，我們最後就會看到心是透過六個根門在生滅。在看的時候沒有聽，在看的時候沒有想，在想的時候沒有看、沒有聽。一次只能有一個根門，因此，心一次只能生起一顆。在眼根的時候就不會生起在其他五個根門，生起在耳根的時候就不會生起在其他的五個根門。這個眼耳鼻舌身心它一次只能生起在一個根門。生起最多的三個根門是：生起在心，也就是跑去想、跑去看、跑去聽。

如果我們要演練看心跑到六個根門，就去看自己不喜歡的電視節目，這是有條件的。如果看喜歡的節目就會徹底地迷失。看那些不喜歡的，瞋心很容易生起：看到這個人真的長得很難看，這個演員太蠢了，每次都輸…，坐著一邊看一邊罵，然後去看自己的心，心有瞋心，知道心有瞋心。在評判它的時候，是心在工作；在看的時候，動來動去，是眼根在工作；聽到的時候，是耳根在工作，…心不停地往六個根門跑，慢慢去觀察，從事實裡面去學習。那個事實就稱之為勝義諦。心、心所和色法是勝義諦。第四個是涅槃，大家此時不用去看涅槃，大家還看不到的，我們去看此刻我們擁有的事物（身和心，心所）。我們有心嗎？有心，也就是覺知者，能覺知所緣的那個。我們身體坐著知道嗎？誰是知道者？心是知道者。但是不用去找它在哪裡，就只知道它存在著。身體動來動去，就知道身體動，

[身體動時有一個知道者]，就只是這個而已，慢慢去觀察。從事實裡面去觀察，最後就一定會看到實相，實相就是無常、苦、無我。好，去吃飯吧！（完）

【註解】

根據《阿毗達摩論》，有兩種諦，即：世俗諦與勝義諦（究竟諦）。世俗諦是指世俗的概念或觀念和表達方式。它包括組成我們世間還未受到分析的種種現象，如：有情、人、男人、女人、動物，以及看似恆常不變的事物。這些現象並沒有究竟實質，因為它們所代表的事物，在實際上並不是不可再分解的究竟法。它們的存在方式是概念化與不真實的。它們只是由心構想而成的產物，並非基於其自性而存在的究竟法。

反之，諸究竟法是基於它們各自的自性而存在之法。這些法是：最終存在而不可再分解的單位。此等實際存在之法不能再分解為更小，而是已分析至最小最終的單位，是組成種種錯綜複雜的現象的成份。由此它們被稱為究竟法（**paramattha**）；這名稱是源自 **parama**（究竟）與 **attha**（事物）。

不單只是在本體學方面，究竟法是究竟存在的實質；在智理學方面，它們也是正智的究竟目標。有如可以從芝麻提煉油，人們也可以自世俗諦當中「提煉」出勝義諦。例如：「有情」、「男人」和「女人」諸概念給人的印象是，它們所代表的東西擁有不可再分解的究竟實體。然而，當我們以阿毗達摩的分解器，明智地探究這些事物時，我們發現它們並沒有其概念所代表的究竟實質，而只是由無常的名（精神）色（物質）過程所組成的現象。如此，運用智慧分析世俗諦，最終我們將會達到藏在概念現象背後的究竟法。究竟法，即是這些超越心的想像，而各有自性之法。

雖然究竟法是實際上存在的實質，但由於它們非常微細深奧，所以缺乏訓練的人無法覺知它們。這種人無法知見究竟法，因為他們的心受到把究竟法包裝成世俗現象的概念所矇蔽。唯有在運用如理作意之下，人們才能超越概念，直取究竟法為其智的目標。如是究竟法被形容為屬於究竟智範圍裡的目標。

在經教裡，把有情或人分析為五種究竟法，即：色、受、想、行、識五蘊。於論教，諸究竟法則歸納為四種：心、心所、色、涅槃。
心、心所與色——包含了一切有為法。五蘊相等於這三種究竟法。
識蘊在此列為心（**citta**）；「心」此字通常是用於代表基於其相應心所而得以分門別類的諸「識」。五蘊中的受、想、行蘊則被列入心所之內；心

所與識同生（俱生），執行種種不同的作用。

在《阿毗達摩論》所列出的五十二心所當中：受蘊與想蘊各是一種心所；行蘊則再分為五十種心所。色蘊則是相等於《阿毗達摩論》裡的二十八「色」。

不包括在五蘊之內的究竟法即是涅槃：脫離諸有為法之苦，而達至最終解脫之法。

如是在《阿毗達摩論》裡一共有四種究竟法：心、心所、色、涅槃。

（摘自《阿毗達摩概要精解》）

【七講】

一、掌中葉：四聖諦

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：2018 年 11 月 24 日 A
整理：大溪內觀教育禪林

1〈佛陀教導的核心內容〉

泰國人有非常多的中國血統，中國人曾在大城（阿瑜陀耶）時代（1351-1767）進入泰國，最多的時候是第五世皇的時期（1868-1910），多到甚至是泰國人口的三分之一，然後跟泰國人通婚。事實上泰國人不知道究竟自己是什麼人，因為全是混血兒，這塊國土還有孟族人、老撾人，還有好幾個國家的人。總而言之，無論是誰來，泰國人全部接受，包括跟西方人通婚也非常多。泰國人的臉現在變成了韓國人的臉，有錢了就去那個地方做整形。…泰國真正的強項在於它的文化適應力非常強，無論誰來都可以適應。以前泰國人供奉的是鬼，印度教進來之後，就把這個鬼封為「天神」，後來佛教進入，人們也接受了佛教。在文化這一塊是非常的複雜，有各種各樣的民族，各種各樣的宗教，都可以和諧共處，沒有任何你我的區分，大家在一起非常的祥和，這是泰國人非常特殊的一個特點。泰國人事實上就是好幾個民族聚合一起。…如果有時間的話，讓阿姜巴山帶領大家到這寺廟的周圍去看，到處都是墳場，這是一個證據，許多的鬼睡在寺廟的周圍。

大家好不容易來參加禪修，一定要學習到的是佛法，真正的佛法在中國也有，只是因為弘傳的距離太遠了，佛教跟原先佛陀的教導是有一些出入的。佛教來到泰國後也是不同了，因為跟鬼和天神的那些信仰已經融和了，已經不都是真正的佛教，都是混雜的。泰國人全部都去禮拜，有些出家人也去禮拜那些地神，包括對那些大的樹，包括那個牛出生之後有兩個頭，他們都會去禮拜。甚至壁虎的尾巴掉了之後就把它掛到自己的脖子上。

事實上，我們要想成為真正的佛教徒，一定要先學習：佛陀教導什麼？佛教經典教導什麼？南傳的三藏經典，從佛陀時代就原封不動地傳承下

來。…

佛教如果跟別的東西去混合，佛陀的教導就開始改造了，已經不是純粹的法了。阿姜曼尊者說：「真正的法，一旦進入到凡夫的心，就會變成仿冒的佛法。」因此，真正的法一旦跟其他的學說混和，就會變成仿冒的法，所以我們一定要學習、要知道真正的佛法的核心是什麼。首先，佛法是為了要離苦而已，是為了要徹底的止息苦，這個是目標。我們佛教徒的目標就是為了讓我們可以沒有苦地活著。離開了苦、苦的原因、苦的滅和滅掉苦因的方法，就不是真正的佛法。佛陀的教導就在於這四項：學習知道什麼是[苦諦]，知道苦的原因，也就是[集諦]，學習證得[滅諦]，也就是苦的徹底的止息、去修習[道諦]，修習滅掉苦因的方法。道是為了滅掉苦的因，道並不是直接生起滅諦的。我們修道，是為了滅掉苦的因。一旦苦的因徹底的止息了，心就會抵達「滅」，會自動進入到離苦。我們就是學習這四個內容：苦、苦的原因、滅和修行滅苦的方法這四項，離開這個四個內容就不是佛教。…

佛陀所有開示的法，把它集合都在四聖諦內。四聖諦就是苦諦、苦的原因（集諦）、苦的滅（滅諦）、以及怎麼修道（道諦）來離苦，這個稱之為四聖諦。佛陀所說的法的內容集中在四聖諦，有時在苦的這一塊會講得非常的寬廣。有時會講苦的原因（集諦）這一塊講得非常的寬廣。苦滅（滅諦）或涅槃這一塊不太解釋，因為怕大家混淆。道諦也講得非常的詳細，這是有關於戒、有關於定、有關於慧。

2〈戒定慧的類別〉

首先，戒區分為好幾種：第一種是[戒律儀]，是一項一項的戒條，[如五戒、227 戒，稱作別解脫律儀]。第二種源自於我們有覺性，及時地知道自己的心，在六根跟六塵接觸後產生的戒，這個稱之為[根律儀戒]。至於我們在日常生活中，怎麼去維持生命、去賺錢，要取之有道，這個稱作[活命遍淨戒]。還有另外一個戒，就是[資具依止戒]：在我們消費的時候，要吃飯，要穿衣服，要吃藥，要去修房子，都先要思惟，我們這麼做是為了什麼？我們做並不是為了煩惱的驅使而做，而是有其必須。因此戒有四種，稱作四清淨戒【註】。真正最重要的戒是根律儀戒，也就是在六根跟六塵接觸後，有覺性、及時地去知道自己的煩惱，修行最殊勝就是這個戒。一定要多多的訓練，這樣就會獲得「聖戒」，也就是聖者的戒，這是不用刻意的去持也不會犯過失的，這要慢慢去訓練。

第二是定，定也要去學習，訓練[定]的目標是為了讓心有能力，準備好去修習毗婆舍那（內觀），或者開發智慧。[定]有好幾種：有一種[定]是沒有覺性的，只是一味的寧靜，但是沒有覺性，或者是一直看到外面的各種各樣的東西，沒有覺性，這個稱之為邪定，比如打坐了之後，心想到天神、梵天神，心跑到外面去了，那不是為了離苦的[定]。真正為了離苦的[定]有兩種：一種是使心持續地寧靜於單一的所緣而且有覺性，這是用於休息的。還有一類[定]是心安住變成觀者，不是跟單一的所緣在一起，而是心抽出來成為觀者，看到所緣不停地運動變化，我們用這一類的[定]來修習毗婆舍那。

休息用的[定]：心是一、所緣是一。用於開發智慧的[定]：心是一，所緣是十萬、百萬不停地在運動變化著，但是心是觀者。心是一，就是心只是作唯一的知者，也就是覺知的知者，如其本來面目地去觀照。我們一定要訓練得到這兩類的[定]。至於迷迷糊糊的[定]不用去訓練，我們本身已經擁有了，例如，打坐的時候睡著了，這不好用，這個沒有覺性。因此打坐的時候要覺知自己，如果需要讓心寧靜休息，那就帶領心去跟單一的所緣持續在一起。讓心去覺知心可以嗎？以心作為所緣也可以，那是屬於識無邊處。心寧靜舒服地跟空在一起也可以（空無邊處定）。心是一、所緣是一，覺性沒有缺失。如果心是一、所緣是一，而沒有覺性，那就是邪定。如果心不是一，這根本沒有[定]。心一定要是一，[並]有覺性，這個才能稱之為正定。隆波是為了讓大家先看到整體的概貌，我們一定要知道訓練的方法：心想休息的時候，就帶領心去休息。心休息夠了之後，就帶領心去開發智慧，要用到開發智慧的[定]。一定要學習，這些不會無緣無故產生的，一定要訓練，沒有免費的，一定要訓練。

第三是開發智慧。智慧有三種：第一種智慧源自於聆聽、閱讀，比如看影音平台，聽隆波的開示，這是源自於聆聽跟閱讀的智慧，這個不可能斷煩惱，聽得越多，有時候煩惱比普通人更強，覺得我很厲害，因為我知道的比別人更多。第二種智慧源自於自己的思維、分析、推理，自己一直思維，這樣的智慧也不能真的斷煩惱，因為在想的時候，我們是以具有煩惱的心在思維，它會隨著背後的煩惱推動下去思維，這個不能相信。我們要真正訓練的智慧稱之為修慧，這第三種智慧是源自於具有正確的覺性和正確的[定]，然後看到了身的實相、看到了心的實相，看到了名色的實相。一旦看到了實相，心就會厭離，就會放下執取，心就會自動解脫，沒有誰可以命令、指揮心去解脫，一旦我們的戒定慧圓滿後，心會自行解脫。四聖諦是苦、集、滅、道。在四聖諦裡面，戒定慧是屬於道諦。我們也要學

習苦諦。

3〈從苦諦到證果〉

苦諦，我們要學：什麼稱之為苦諦？這個失戀呢，只是世間的苦；生病的苦、餓的苦，這僅僅是世間普遍的苦。真正在四聖諦裡所說的苦諦，是專業術語，是指名法和色法本身就是苦——名法和色法組合成所謂的「我」——身體本身就是苦，心本身就是苦。我們沒有看到身體是苦的實相，我們就會誤以為身體是時苦時樂的，我們就會生起想要、欲望，因為不知道苦，所以會生起想要：想要只有快樂，想讓它不苦，因為不知道苦，所以才會生起想要。想要就是苦因。什麼時候清楚地看到：身體本身就是純粹的苦，心本身就是純粹的苦——想要身體不苦、想要身心有快樂，就再也不會生起了。一旦心沒有了想要、沒有了欲望，心就會契入寂靜，這個寂靜稱之為「涅槃」。涅槃是欲望止息的狀態，是想要止息的狀態。

什麼時候我們的心因為智慧而沒有了想要，尤其是澈見了苦諦，心澈見到苦諦的智慧，稱之為「明」，就徹底地清除了無明，看清了苦集滅道的實相。這智慧的生起是仰賴於修習八聖道：有戒做為基礎，讓心寧靜、快樂，有寧靜快樂的心安住，跟自己在一起，就去學習身和心的實相，也就是去開發智慧；一旦智慧圓滿了，聖道就會生起。聖道生起後，就會清除我們內心深處的煩惱，這煩惱是一步步的斷：先成為初果的聖者，斷除了內心深處的三個煩惱。第一個是誤以為有「我」存在的邪見[身見]，以為我存在、人存在、眾生存在，有我、有人、有眾生。第二個斷除對於三寶的懷疑。第三個是清除修行上的迷失[戒禁取]，誤以為修行必須這麼做、那麼做，此時真正知道修行的方法不能離開正確的戒、定、慧。第一次聖道清除了這三個煩惱（三結）。

接下來生起第二次聖道的時候，覺性、戒、定、慧更加的強大[貪瞋痴變薄]，但是還沒進一步清除欲貪和瞋。生起第三次聖道的三果阿那含，才能夠清除欲界的貪和瞋。欲貪和瞋是迷失去喜歡，迷失於瞋恨——當色、聲、香、味、觸，有時候跟我們接觸後，我們會喜歡，因為我們心裡面有五欲的貪愛，有時候接觸後，我們不滿意，這個稱之為瞋。真正的三果聖者可以斷這欲界的貪和瞋，因為他沒有再執著身體了。他已經徹底的看到身體的實相：身體是純粹的苦。

最後的階段生起聖道的阿羅漢就會清除剩餘的煩惱（五上分結）。清除所有剩餘的煩惱後，沒有煩惱再需要去戰鬥了。

清除煩惱是有步驟的，我們先要清除最開頭的煩惱——我們先要斷的是誤以為「我」真的存在，誤以為這個身體是我，誤以為這個心是我。毗婆舍那的修行，就是為了看到實相：這個身體、這個心，不是我，不是我的，不是人、我、眾生，只是一種有原因才會生起的現象，一旦原因滅掉它就會滅去，僅僅只是臨時的存在，沒有什麼東西是永恆存在的。

佛陀沒有教導讓我們去變成天神，或者變成梵天神或者變成仙人，因為即便投生成天神什麼的，活也只能活一段時間，同樣要死。天神也有煩惱、有苦，有煩惱的時候就會有苦，大家相信嗎？有煩惱就會有苦。當我們的心有貪的時候，有快樂還是痛苦？當我們的心生氣的時候，心是快樂還是痛苦？當我們的心迷失的時候，感覺有快樂，但事實上你再繼續看：那是苦，心不停的在掙扎，不停的像瘋狗一樣的掙扎，好像被苦不停鑽來鑽去的，心裡面沒有快樂。天神有煩惱嗎？誰曾經看過印度的電影嗎？你去修苦行，這個天神會非常喜歡，愛你，給你祝福，然後你每次求祝福的時候天神都會頭痛。天神會生氣嗎？仙人會生氣嗎?他不滿意的時候就會有瞋心，那就是還有煩惱，只要還有煩惱就還有苦，還沒有擺脫。那些仙人，還有煩惱嗎？沒有的話就不會聚集，有時候仙人同樣要打仗。

什麼時候還有煩惱，苦就還沒有滅絕。這並沒有看不起誰，這是很正常的，我們可以自己去驗證的，我們去觀察，我們心裡有煩惱生起的時候，是快樂還是痛苦？自己去看，要看個究竟。有時貪欲生起後心裡有快樂，那是看得很膚淺，如果我們繼續去看，在貪欲生起的時後，快樂的心事實上已經是不平衡的了，是動盪起伏的，動盪起伏的心是沒有真正快樂的。因此我們要去觀察，什麼時候生起煩惱，什麼時候就生起苦。

4〈粗、中、細的煩惱和三學〉

煩惱有粗糙的、有中等的，有微細的煩惱。粗糙的煩惱就是貪、瞋、癡，這是粗糙的煩惱，非常強的貪、瞋、癡。中等的煩惱是五蓋，這是隱藏在骨子裡的隨眠煩惱。我們接觸到所緣之後，五蓋就會激發，然後就衝出來變成粗糙的煩惱。

比如缸裡面裝了水，時間放久了，底下會有沈澱物，當我們去晃動水，或者是我們去動那個缸的時候水就會動盪，然後裡面的塵垢就會浮起來，我們的五蓋就像是潛藏在缸底的塵垢，藏在我們內心，一旦我們跟六根六塵接觸之後，心就動盪，這個底裡的塵垢就會浮起來，就演變成貪、瞋、癡，就變成髒的水。五蓋，我們要想夠控制它，只能透過[定]的力量去控制它。

粗糙的煩惱要透過戒來戰勝它，意思是說，此時我們的心還是非常脆弱，煩惱的力量非常強大，我們戰勝不了煩惱，我們就去守護心，不願在煩惱驅動下去做[壞事]，這稱之為戒。戒就是守護心的工具，不讓心隨著煩惱而行動。[定]是控制煩惱，不讓煩惱來控制我們的心。慧是直接把煩惱的根連根拔起，戰勝非常微細的煩惱。

我們有戒、定、慧，這是用來戰勝煩惱的工具，每一種都有相應的對戰工具。如果我們僅僅只是有戒，我們戰勝不了中等和微細的煩惱。比如持戒的人很傲慢，有非常大的我慢，覺得我比別人更優秀、更厲害，這個是煩惱，因為持戒而在心裡面非常膨脹，認為我自己很厲害，這個戒幫不了。[定]也幫不了，因為越修[定]，我慢越大，這只能仰賴於智慧[去戰勝我慢等細的煩惱]，此時要修習毗婆舍那，去學習、去探究[煩惱]：這個膨脹的心本身已經是失去平衡了，已經動盪起伏了，心並沒有快樂，看到這煩惱真的會帶來苦，如此慢慢的去學習。癡是最壞的，粗糙的癡是貪、瞋、癡的父母。真正微細的癡是無明，也就是不知道五蘊、名色、身心就是苦。

5〈身心是純粹的苦〉

我們不知道身心的實相就是苦。感覺到了嗎？我們覺得我們的身體，是時苦時樂的，感覺到了嗎？我們的身體是時苦時樂的，這是錯解了，誤解了，我們還沒有真正的智慧。如果有真正的智慧就會知道這個身體是純粹的苦，僅僅只有苦的多與少的區別。當苦少的時候，一個覺性和智慧不夠的人，就會誤以為身體有快樂，事實上身體始終是被苦逼迫著，要讓身體徹底的消散。為什麼冷的時候要穿衣服，因為這個冷可以讓我們的身體死掉而徹底的離散；熱的時候，我們一定想辦法去逃避很強烈的熱，因為那個熱同樣可以讓我們的身體死掉；飢餓可以讓我們死掉；渴也可以讓我們死掉。我們以為這個身體可以有快樂，有快樂是因為我們在迷。事實上身體什麼時候都可能死掉。隆波曾經見到一位廚娘，她做的飯很好吃、做得很棒，她很年輕，有一天她吃飯，結果一口飯噎住了，進到了氣管，五分鐘之內就死了，這麼健康的人，呼吸不了，五分鐘之內就死了，誰都沒有想到這個人這麼快就死了。有的人一直生病，但是就還不死，可是很多年輕人先死了，事實上我們這個身體隨時隨刻都會死去。太冷會死、太熱也會死、太餓了會死、太飽也會死，有些人是吃了太多撐死的。因此這個身體是很容易死掉，離散掉了。我們修行是為了看到這個實相，我們不能把這個身體當成我們的靠山，它並不會長久的。我們仰賴於身體帶來的快

樂，根本不能長久。身體本身就不能長久，仰賴於身體去找色、聲、香、味、觸所得到的快樂，怎麼可能會有多麼殊勝呢？因為身體本身就已經不是什麼好的寶貝。一旦心看到了身體的實相，真正澈見身體的實相：身體本身就是苦，心就會徹底的清除欲貪和瞋，就可以證到三果阿那含，因為跟身體接觸的色、聲、香、味、觸，它們有什麼意義？身體本身已經是苦了。

我們繼續修行，當智慧到了極致，就會看到了心本身就是苦。但是大家沒看到，大家看到的是，我的心一會兒苦一會兒樂，是這樣嗎？有時候會有快樂、有時候會痛苦，大家只能看到這個程度，一旦看到這個身體是時苦時樂，這個心是時苦時樂，就會生起想要或欲望：想要獲得快樂，想要逃避痛苦。這個想要或欲望就會生起。因為無明，我們不知道實相，不知道這個身心本身就是苦，就會生起欲望，想讓這個身心快樂，想讓身心不苦，接著我們就會生起各種各樣的行動，為了迎合我們的欲望。

比如去看電影、去聽音樂、去找好吃的東西、去跟朋友聊天、去上網，去這裡玩、那裡玩，不知道現在還有沒有酒吧之類的？不停地想辦法去找快樂。或者有的人去打坐，希望打坐得到快樂，但也只是打坐的時候有快樂，一旦從[定]退出之後，情緒卻更壞，去看看印度的電影，那些隱士們打坐的時候，被別人聲音吵著，就從[定]退出來，詛咒：願你下輩子出生為牛。為什麼打坐時看起來有快樂、寧靜，為什麼一從[定]退出來卻這麼壞？因為[定]只是暫時地壓抑煩惱，並沒有徹底的清除煩惱。因此[定]並沒有真正為我們帶來快樂。

我們開發智慧就會看到實相：這個身體是純粹的苦，有的只是苦的多與少；這個心是純粹的苦，有的只是苦的多與少。

6〈欲望、有、生與苦〉

欲望也就是想要。一旦看到了[身心是苦]的實相之後：想要身體快樂，想讓身心離苦，就再也不可能生起。一旦沒有欲望、沒有想要，心的掙扎就不會生起。心的掙扎，佛教裡面稱之為「有」，就是十二緣起裡的「有」。這個有，就是心在掙扎。心的掙扎，稱之為十二緣起裡的「有」，這源之於欲望。有了欲望，心就掙扎，一旦心掙扎，我們就會去抓取覺知所緣的工具。比如滿意於色，就會掙扎著抓取眼睛去看色，比如想聽聲音，就會去抓取耳朵，同理，抓取鼻子、舌頭、身體，要覺知心[意]的所緣，就會去把心[意]抓取起來，因此心去抓取眼、耳、鼻、舌、身、心[意]，

得到眼、耳、鼻、舌、身、心[意]。這在十二緣起有個專業術語稱之為「生」，大家曾經聽過這個生嗎？我們以為是一個人的這一生、那一生，但是佛教裡真正的「生」，是指得到了眼、耳、鼻、舌、身、心[意]。這是因為心跑去抓取了，心在品嚐所緣的時候就要去抓取。當抓取眼、耳、鼻、舌、身、心[意]的那一剎那，苦就會馬上生起，因為眼、耳、鼻、舌、身、心[意]，事實上就是名法和色法而已。什麼時候心去抓取名法和色法，心就會苦，因為名法和色法本身就是苦。

這就是修行的整體概貌圖。

我們看到實相：這個身體本身是純粹的苦、這個心本身是純粹的苦，我們要看到這個，這個就是四聖諦裡的苦諦。

我們要細看，之所以有苦是因為心跑去抓取，是因為有了欲望，這就是苦因，心有了想要，有了抓取，就有了苦生起。之所以有想要，之所以有執取，有苦生起，是因為無明，是因為不知道實相是：身心本身是純粹的苦。為什麼不知道？因為我們一直累積著煩惱。我們怎樣才可以知道？我們要去修習八聖道，去累積戒、定、慧。

佛陀開示的所有的法，全都集中在苦、苦的原因、苦的徹底止息以及修習徹底離苦的方法，僅僅只是這些。如果離開這些範圍，那就不是佛陀教導的核心內容，那是跟其他的學說融合的產品。真正的教導只有這些，這個稱之為「掌中葉」。如果誰問我們：「佛陀開示的掌中葉有幾片？」可以聲音大一點地回答：「四片！」也就是四聖諦，那不是大的葉子而是小的葉子，這個掌中葉僅僅只有四片。

現在去吃飯吧。（完）

【註解】

四清淨戒：

1.別解脫律儀戒——處處離熱惱。

2.根律儀戒——伏斷六根對境之貪、瞋、癡。

3.活命遍淨戒——伏斷邪命生活。

4.資具依止戒——伏斷貪求衣、食、住、藥。

二、生命中的問題

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：2018 年 11 月 24 日 B
整理：大溪內觀教育禪林

【禪修報告】

先讓住寺廟的人開始。
寺員 1：感覺心特別寧靜。
隆波：如果心特別寧靜，就要去思維：思維身體、思維自己的生命是無常或者是無法掌控。比如，思維我們認識的人有死掉的，包括那些有權有勢的人。我們認識的人死掉了，不停地去思維、思維。如果心一直是如如不動，這就需要去思維。祖師大德們開示：「心如果寧靜於如如不動，就要去思惟。」要用思惟，用念頭來帶領心去動、去工作、去開發智慧。思維，並不是雜亂無章的去思惟，而是往[三實相]的角度去思維：這個身體是無常、苦、無我的，不停地重複從頭到腳、從腳到頭，對身體的每一個部分不停地去思維。智慧就會從身體裡退出看到[三實相]。如果心能夠看到[三實相]，就不用思維了，要去覺知，那是不同的階段。

寺員 2：知道心喜歡往外送。
隆波：對的。要去及時地去知道，觀察到了嗎？無論是想要、還是不想要，心都會動盪、起伏，心都會掙扎，都只是苦。什麼時候生起「想要」，苦就什麼時候生起。不停地去觀，怎樣才可以不再有想要？一定要看到身心的實相。比如想要生起之後，有覺性及時地知道，它會滅掉，那是以覺性滅掉的。想要生起之後，我們故意裝作充耳不聞，使心寧靜，這是以[定]來止息的，但那只是臨時的。以智慧滅掉才是真正的滅掉，不停地去探究名色、身心的實相，然後它會自然放下。

寺員 3：覺得自己的覺知比較持續，而且看到心迷失去想。
隆波：有一個知者靜止不動，不停地呵護知者，靜止不動，卡在這個地方，你看得出來嗎？
寺員：覺得心不自然。

隆波：對的！什麼時候不自然，什麼時候就是假冒的知者。真正好的心是最平常、最普通的。

學員 1：心跑的時候不能及時知道，心回來的時候才知道剛剛心跑了。
隆波：對的！每一個人都是這樣的：一定要先迷失了，才知道迷失了。覺知的心和迷失不可能同步進行的。迷失的心是有煩惱的心，是散亂的心。覺知的心是善心，是有覺性的，它們不可能同步生起。迷失了知道，迷失了知道，這個不錯。但是別讓迷失太久就行，比如迷失三個小時了才覺知一次，太久了。迷失了，快一點知道就行了。不停地訓練，接下來就會越來越快地覺知。比如隆波以前剛出家的時候，心迷失馬上看到，迷失馬上看見，所以修行就很舒服，沒有什麼困難，只有迷失的心生了就滅，覺知的心生了就滅，最後就會看到所有一切都是來了就走。

學員 2：在禪堂覺知身心的狀態，有時候太鬆或是太緊。
隆波：緊的時候就是你在打壓，害怕迷失，你就去打壓心，然後靜止不動了。過一下，太鬆的時候就是迷失的時候。因此心一整天一會緊、一會鬆，不會是永恆不變的，它是無常的。要不停地去觀心的變化。緊也覺知，鬆也覺知。鬆就是迷失去想，要去覺知。緊的時候就是呵護那個覺知，心就會憋悶，也要及時地知道。然後就會看到所有的心，緊的心也好，鬆的心也好，所有的心都是平等的，都是生了就滅，都不是我。不停地觀下去，心不是我。你的智慧非常的多，要去看無我，要從無我的角度去看它不是我，從無我的角度去看它們。

學員 3：請隆波取一個法名。
隆波：後面的人別再問這類的問題。

學員 4：經常用「凡是被覺知的對象都不是我」，一直這樣提醒自己。這樣刻意的分離能所，是不是正確？
隆波：你不停地觀，現在這一刻，能觀和所觀在區分，隆波已經看了，你是刻意在做的，會得到[定]。你的心有了[定]，有快樂、有寧靜，接下來進一步要去學習實相：這個身體不是我，所有的感覺也不是我，所有一切都是來了就走，我們生命所有的一切都是來了就走。不停地觀下去。最開始也許用念頭去思維，接下來不用去思維了，真的看到那些事實：所有的感覺生起了，都是生了就滅。現在你的心有了[定]，很好，你心已經有[定]

了，接下來就放任身和心去工作，然後去看身和心的運動跟變化。不停地去觀，就像看著別人，看到這個不是我。要真的看到，而不是用思維。你的修行很好。

學員 5：覺得可以覺知到自己是不是迷失，不知道這個覺知是否正確？
隆波：不停地去訓練覺知，迷了知道，常常頻繁地去覺知。如果有疑問：「自己覺知是對的嗎？」要及時地知道：「心正有疑問。」不停地去覺知，我們當下生起的那些[現象]是不會錯的。心有疑問要知道，心跑去想要知道。這一刻你在打壓心，強迫心靜止，要知道：「自己在打壓，打壓讓心如如不動」，而且這個心很緊張對嗎？要及時地知道生起了「緊張」。在心裡面生起的感覺，不停地去覺知，然後就會看到每一種感覺，全部都是臨時的存在，全都生了就滅。這樣去觀。

學員 6：聽音樂的時候，心會跟著音樂一起高興和難過，想知道這樣算覺知嗎？
隆波：你聽音樂的時候心裡生起了苦、樂之後，及時地知道，這個稱之為有覺知，這個不錯。眼睛看見色法之後，心苦、樂及時地知道，這個不錯。耳朵聽到聲音之後，心是苦是樂及時地知道，這個不錯。及時地知道心，這個稱之為有在修行，這個不錯。

學員 7：如果只是觀心跑掉，不用區分具體的[現象]，這樣是不是可以？
隆波：不用區分那個[現象]是叫什麼名，心跑了知道，心跑了知道，就只是這樣，戒、定、慧就會全部生起。但心跑了如果沒有及時地知道，煩惱就會生起，我們就會破戒。心跑了是因為沒有[定]，一旦我們及時的知道心跑掉，心就會有了[定]，不再跑，而且我們並沒有刻意，一定要沒有刻意。如果心跑了知道，心沒有刻意的情況下就會有[定]，就會覺知自己，就會有安住。接下來就會看見知者的心和跑掉的心，不停地交替進行。接下來智慧就會生起，就會知道：覺知的心是無常的，迷失的心也是無常的。然後就會知道，每一種心都是生了就滅，不停地在變化，一會兒迷失、一會兒覺知、一會兒迷失、一會兒覺知，只是這麼訓練就夠了。

學員 8：固定形式是觀呼吸，覺得心裡沒有快樂，念頭很多，想知道是不是適合修習奢摩他？
隆波：你的訓練，你的[定]，已經有增長了，只是沒有你想的這麼快而已，

繼續去用功吧。可以修的。但是如果太散亂，觀呼吸之後鬥不過，就加上唸誦，比如佛陀、佛陀、佛陀。這個佛陀是念頭，我們刻意想到佛陀，這是為了讓它不想別的。迷失去想別的事情的時候，我們就知道忘了佛陀了，已經迷失了，如此我們能更快的覺知到。但是你用觀呼吸就可以了，要不停地去訓練，這心就會慢慢寧靜下來，你的訓練基本不錯，隆波滿意的是因為你觀呼吸之後並沒有去緊盯呼吸，你的心會放鬆，很自然、很舒服。

學員 9：想知道修行是否正確，有哪些要改進？
隆波：只要心有「想要」生起的時候，要及時地知道。心裡的想要會一整天地生起，一會兒想看、一會兒想聽、一會兒想聞、一會兒想去嚐、一會兒想去知道味道，想這個、想那個，一旦心裡有什麼想要生起的時候，不停地及時去知道。這樣就會自然好起來。發矇也要知道自己發矇。你的心有太多的想要了，所以隆波讓你直接看自己：一會兒想要這個，一會想要那個，包括你想要修行，想讓它好，想要生起道果。心裡面有想要生起的時候不停地及時知道，這樣你就在修行心念處：「心有貪，知道心有貪；心無貪也知道心無貪。」不停地去觀自己心的想要，一整天都有。

學員 11：想知道修行會不會有結果？
隆波：會有結果的。所有的任何行為，最後都有結果，造惡會有惡果，行善會有善果。有覺性就會有快樂。覺性產生的結果，心情會不停有快樂，煩惱的力量會越來越弱小，這一定要訓練，生命就會快樂越來越多。我們的所作所為，都一定會有結果的。我們已經知道修行的核心原則了，要讀清自己的心，不停地去讀，這個就是一直在修行。我們一直及時地知道自己的心，觀自己的心。可以觀兩種：一種是觀我們心裡生起的感覺，比如，快樂知道、痛苦知道，貪、瞋、癡也知道，這是在觀感覺。另外一種是觀看心的行為反應，一會兒跑去看、心一會兒跑去聽，心一會兒跑去想，心不停地跑來跑去，我們不停地及時去知道心的行為反應，這樣子去觀也可以。去觀感覺或去觀心的行為反應都可以，都是同樣在教導我們[三實相]。去繼續用功。這個人也不錯。

學員 12：覺得自己的心是模模糊糊的，請尊者指導一下。
隆波：知道心迷糊，這是正確的，這說明你很厲害了，心迷糊知道迷糊。比這個更厲害的是，心不喜歡迷糊，要知道心不喜歡。及時地去知道自己的心，心迷糊知道迷糊，不錯。心不喜歡那個迷糊，希望它消失，要知道

不喜歡，知道有「想要」，這個不錯。真正好的修行，意思是正確的修行，並不是一直都是好的狀態，心有煩惱，知道有煩惱，這個不錯。比如心迷糊、心有癡，知道心有癡，這個不錯，不停地去知道，然後有一天智慧就會生起：知道這個心是無法掌控的，它要迷糊我們阻止不了，它不是我。看到了心不是我，接下來無論什麼東西發生了，我們的心都不會有動搖，比如我們已經看到了身體不是我，接著什麼東西在身體裡面發生我們都不會動搖。又如心鬱悶知道心鬱悶，心是什麼樣子也不停地去知道。觀心，這個非常適合中國人，因為中國人很喜歡想，是很有智慧的群體。有智慧的人適合的修行，就是去觀自己的心。如果是黏著於奢摩他，靜止不動的人就要觀身。絕大部份中國人都是思想家，因此一旦念頭生起後，有感覺緊隨而至，要不停地及時去知道感覺，很容易觀，一整天都可觀，好過於一開始就訓練禪定。訓練禪定時，如果離高僧大德太遠，一旦出現問題，就沒有人來解決，會很困難。所以，一開始就有覺性，不停地去讀自己的心，這個更加安全。只要修一點的[定]，例如，每天禮佛念經，我們禮佛念經就已經可以得到[定]了，不用去修很深的禪定。進入到深的禪定，一旦出現了誤差，離祖師大德遠就救不了，因此去觀心已經很適合了。中國人可以比西方人學得更多，西方人喜歡禪定，他們以為佛教就是打坐，讓心靜止，這是學太少了。

學員 13：這是第二次參加課程，想知道現在的修行狀況。
隆波：不停地及時知道自己的心，觀察到了嗎？這次跟上一次的心不同，心更加輕鬆舒服，更加光明，放任身心去工作，然後有覺性不停地緊隨著去覺知。…把臉露給隆波看一下。你的心力增長了，但是心依然有散開在外面，你感覺到了嗎？你的心跑到外面了，要及時地知道心跑到外面了。然後不停地、輕鬆自在地呼吸，不要拉心回來，以輕鬆自在的心去看身體在呼吸，心就會自己回來。現在你的心沒有歸位，你的心舒服在外面了，一定要糾正。糾正的方法就是玩一樣地覺知呼吸，不用拉心回來，如果拉它回來，就會憋悶，憋悶就要停下來，已經修錯了。

學員 14：在日常生活中發展覺性，但是一天當中覺性生起沒有幾次，覺得進步很慢，是不是要多修習[定]？
隆波：讓心去找一個臨時的家，比如唸誦佛陀、佛陀。在心裡面不停地念誦佛陀，不用出聲，在心裡唸誦佛陀、佛陀，一旦心迷失去想別的，就會忘了佛陀，我們就很容易觀察到心想別的了，忘了佛陀了。我們念佛陀唸

誦習慣後，一旦想到別的時候，就馬上意識到忘了佛陀，就重新回到佛陀。當我們唸誦佛陀已經習慣了，心每一次跑掉，就能夠更快及時地知道。如果心沒有臨時的家，只想不停地觀的話，就會跑掉而不知道迷失，有時候到了晚上才會想到迷失，那已太慢了。一定要讓迷失了快一點知道。我們不阻止迷失，可以迷失，但是要快一點覺知到。唸誦佛陀會幫助你不會迷失太久。

學員 15：打坐的時候，可以感受到腿痛，耳朵也聽得到聲音，覺得心是觀者。
隆波：心成為觀者，這是正確的，但是看到痛要進一步去分離痛，痛跟腿是不同的部分。心是觀者是對的，一定要有觀者的心，去觀腿痛時，要知道腿痛是被覺知的對象。要覺知到痛跟身體是不同的部分。好好去看，心只是觀者，然後觀察心，心如果迷失了，說明已經沒有覺性了。如果心是憋悶的，說明我們太刻意的打壓自己的心了，一定要自然，一會兒覺知、一會兒迷失，但是無論心在覺知什麼，都要不停地去觀察，比如，去觀察身體，看到身體不是我；去觀察身體裡面苦樂的感覺，知道苦樂不是身體，苦樂也不是我。心裡生起了煩惱，生起了貪、嗔、癡，也是被覺知的對象。身體也是被覺知的對象。痛疼、好壞都是被覺知的對象，所有的一切都是被覺知的對象，沒有任何東西是我，包括作為觀者的心也不是恆常不變的，一會兒變成觀者、一會兒變成迷者，一會兒變成觀者，一會兒變成緊盯專注者。讓身心不停地去工作，不停地去觀身和心，就可以繼續進步。

你想得太多了一點，別想得太多，要去覺知自己的感覺，如果迷失在念頭的世界，就無法真的開發智慧。一定要有心作為觀者，但是不用呵護觀者，心是觀者要知道，心迷失了也要知道。心偷偷跑去想了，要知道心偷偷跑去想了。及時地知道自己的心，常常及時地知道。再去觀身也知道，看到身體不是我，是被覺知的對象，看到疼痛生起後，要知道疼痛也是被覺知的對象，不是身體，不是心，是被覺知、被觀察的對象，所有的一切都不是我。心本身也是被覺知的對象，一會兒變成知者，一會兒變成想者，不停地在運動變化著，同樣不是我。常常去觀。
學員：苦受很強烈的時候，是不是就是覺知它，然後等它消失？
隆波：看，並不是為了讓它消失；看是要看到感受的實相不是我，它不是我。看並不是為了去對治，比如坐了腿痛，然後不是看了之後讓它消失，是為了看到它的實相不是我。那些看到感受，能夠觀很好的人，一定要修習禪定，禪定一定要非常夠。如果禪定不夠，感受太痛的話，心就會散亂。

心散亂之後，就停止去觀感受，回來先修習禪定。比如觀呼吸，然後去覺知自己，呼吸了覺知自己，心寧靜有了力量，再繼續去觀感受。感受很難玩，這個很難觀，比觀身更難。觀身是去觀身體不是我。觀受是感受生起後，去觀感受不是我，感受同樣也是被覺知的對象。觀並不是為了讓感受消失，觀受是要看到感受是無常的，不是我。

學員 16：想知道有哪些方面需要注意的？
隆波：要小心，別破戒就好，其他的不用小心，要有覺性不停地[守護]自己的心，心好也知道、心壞也知道，心苦、心樂也知道，就只是有覺性不停地去[守護]自己的心，不用小心別的了。只須要小心自己的心。造惡還是行善，都是因為這個心，因此不停地有覺性去[守護]自己的心，這樣你的修行就會進步，你在世間的生活也就會越來快樂、越來越幸福。只有一個需要[守護]的東西就是自己的心，不停地有覺性，透過有覺性及時地知道自己的心的方式來[守護]心，不停地覺知心苦、心樂、心好、心的貪嗔癡。心是什麼樣子都不停地及時去知道，只是這個就足夠了。

學員 17：覺得心還有些黏著在緊盯和呵護，有時候覺得心很飢渴。
隆波：但是現在已經減少了，以前比現在緊盯得更厲害，呵護得更厲害，現在已開始鬆開了，因為你有及時地知道自己在緊盯，及時地知道在呵護，這樣它就會慢慢的消失。觀察到了嗎？你在呵護的時候，心會累，心沒有快樂，一旦放任它們工作，有覺性不停地去覺知的話，心就會好起來，不停地好起來，你的訓練已經有進步了，緊盯已經減少了。

學員 18：在日常生活當中培養覺性，能夠看到心跑，也覺得修行很快樂，但最近幾個月遇到障礙，心裡很苦，想知道此時如何修行？
隆波：世間的障礙是生命中的自然狀況。有時候我們的善業果報現前了，我們就會生活很平順。我們的惡業果報現前了，我們生活中就有很多的障礙。真正重要的是，我們要[守護]自己的心，無論生命中發生了什麼，我們不停地及時知道自己的心，心喜歡要知道、心不喜歡也要知道，就只需要知道這個。
當障礙生起的時候，我們的心不喜歡要知道心不喜歡，如果我們沒有及時地知道，我們的心就會非常的掙扎，非常的拼命，我們的[定]就會消失，然後就找不到出口了。
一旦生命中出現問題時，我們的心不喜歡我們要知道不喜歡，我們的心就

會自然保持中立。一旦我們的心保持中立，我們就用自己的覺性跟智慧，去解決我們生命中的問題，能讓我們解決問題的品質更高。
我們別希望我們的生命不會出現任何問題。每一個人的生命都有問題，包括佛陀也有遇到片段的問題，有些問題也很嚴重。例如，有一次出家弟子們吵架，佛陀去勸阻他們，他們也不聽，佛陀就離開寺廟到森林裡面，跟大象在一起、跟猴子在一起，好過跟那些不聽話的弟子們在一起。他的生命同樣出現問題，但是他內心並沒有痛苦。佛陀[由於業報]也有生病，最後圓寂之前，由於痢疾而拉血，跟我們一樣也出現問題。
生命中出現問題是很正常的自然狀況，但是要[守護]自己的心，別跟著受苦。我們的心對發生的事情滿意，要及時地知道滿意，我們的心對發生的事情不滿意，也要及時地知道。一旦及時地知道，心就會保持中立，我們有覺性和智慧地去處理自己的問題，就會比一般散亂的人處理的品質更高。

學員 20：聽法時第一遍覺得聽懂了，再聽又覺得沒聽懂，不知道修行對不對？
隆波：你的修行已經對了，但是別想得太多。「法」是很奇怪的，越想越有疑問，但是要去覺知[法]（身和心），如果去覺知，就沒有疑問了。你觀察到了嗎？你的疑問全都是因為你想出來的，越想越有疑問。修行的時候，要去訓練覺知，不停地覺知自己的感覺：心苦、心樂、心的貪嗔癡，不停地去及時知道，就再也沒有什麼疑問了；看到快樂生起了，無論怎樣快樂都會滅掉，痛苦生起了最後都會滅掉，沒有什麼需要疑問的。但是如果想得太多：要怎麼修行？要怎麼讓它一直很好？這樣想太多之後，心都壞掉了。別去想，要去覺知自己，不停地覺知自己的感覺。疑問是源自於我們自己的念頭。

學員 21：去年覺得身和心都很緊繃，隆波讓我回去唱歌放鬆，現在覺得太鬆了，經常迷失，想知道要怎樣才好？
隆波：迷失，好過於根本不迷失。迷失越頻繁越好，但是迷失很久不好。迷失頻繁是因為覺性生起很多：迷失了知道，迷失了知道，每一天一百次、一千次。但是如果從早到晚只知道迷失一次，那就不好。常常的迷失，這個很好，迷失了知道，迷失了知道，快一點知道。要為自己的心找一個臨時的家，例如，去唱歌時，心迷失了知道，心迷失了知道。你唱歌之後，心會放鬆，那就去唱歌，但是別去唱那些會讓自己的心很散亂的歌，要唱一些讓自己的心很舒服的歌，及時地知道心很舒服。有些日子唱同樣的歌，

但是很厭煩，此時厭煩要知道厭煩，唱歌時要不停地及時知道自己的心。如果那一天懶得去唱歌了，就去唸誦佛陀，在心裡面唸誦佛陀很好，不用想很多。你已經有進步了。

學員 27：請尊者看一下我的心的狀況，指導修行。
隆波：一定要自己看，隆波看的話，隆波就只是一個人在證悟道果。你自己要去看自己的心是苦、是樂，心是好、是壞、是貪嗔癡，還是心在散亂、心萎靡不振，不停地去及時覺知。這個覺知並不是為了要得到什麼，或取決於一個什麼，全部都是平等地去覺知所有的一切，是苦是樂都及時地去覺知，是苦是樂都會同樣教導我們「法」，也就是生了就滅。好、壞，我們都只是去覺知，然後好跟壞也同樣都教導我們「法」，所有一切全都是生了就滅。什麼時候我們的心能夠明白：「凡是生起的，都會滅去」，我們的苦就會消失非常多，然後就願意接受我們生命中的事實：無論在生命中發生了什麼，它們全是臨時的。比如，我們生命過得很快樂，突然之間生起了苦，我們會知道，這是很正常的，因為快樂是臨時的，當痛苦生起的時候，我們會感覺很正常，痛苦能來就能走，這個心就不會很掙扎，心不掙扎就會有快樂。我們不停地及時知道心的苦、樂、好、壞，所有一切全都是平等的，同樣都教導我們「法」。

學員 28：修行漸漸增多後，感知更為細膩和頻繁，有一次去寺廟，聽到在講自己的使命感。請尊者指導。
隆波：每個人的生命都有使命，我們的使命就是一定要離苦，一旦我們能夠離苦之後，就去幫助、去分享給別人。因此人有兩個職責：一個是你自己一定要能夠離苦。我們修行之後，知道了方法之後，我們就去分享給別人，要進一步地去利益別人。佛教徒只有這兩個職責、兩個使命。我們不停地去修行，我們生命的苦就會越來越少。

法師學員 22：修習淨土宗唸阿彌陀佛十多年，現在想知道接下來應該如何修行？
隆波：以前的學習並沒有錯，唸經不停地想著佛陀，唸誦阿彌陀佛，心有快樂、有寧靜，就會得到[定]，接下來就要看到身的變化，這個身體不是真正的我，身體只是一堆物質元素，只是世間的一堆元素，我們只是臨時依賴它而已。到了某一個時間點，我們一定要放下這個身體，我們的心不停地跟佛在一起，思維這個身體只是臨時的，無法做為我們的靠山，就這

麼不停地去訓練；接下來就訓練心，我們會看到我們每一天的心，從來沒有相同過，我們每一個片刻的心也不同，它不停地在變化，一會兒寧靜，一會兒散亂。每一天不是一味的寧靜，有時候寧靜，有時候有散亂，一直不停地緊隨著去覺知心的變化。不停地知道身的變化、心的變化。至於唸誦阿彌陀佛，唸時想著佛，繼續去唸，這樣就會得到[定]。一旦得到[定]後，心跟自己在一起了，就來學習身、學習自己的心。知道這個身體是世間的，僅僅是我們臨時借的，不久就會還給世間。知道心裡的感覺、念頭，全都是不停地在變化的對象，我們無法去執著跟抓取，這樣就不會迷失去找快樂，因為快樂是無常的，我們就不會討厭痛苦，因為痛苦也是無常的，我們的心就會對所有的一切保持中立，我們就再也不會苦。我們一旦知道了不苦的方法之後，我們就去分享給其他的人，讓別人能夠明白，這是出家人的職責，去學習，學習完了之後去弘傳。例如，唸誦阿彌陀佛一年，就會得到快樂、得到寧靜、得到[定]。同時還要得到智慧，得到智慧的方法就是觀身、觀心工作，直到生起了對於身的實相的領悟、對於心的實相的領悟，就是充滿了無常，充滿了無法掌控。一旦這麼照見之後，心就會從苦堆裡面解脫出來。這位法師修行不錯，心非常光明，非常亮堂，很好。

法師學員 23：平時的固定形式以及生活中，都是以肢體的動作為臨時的家，要如何觀？
隆波：對啦！觀身體動，但是心是觀者。比如身體在寺廟時，心是覺知者：看到身體在動，心是覺知者；看到身體坐著，心是覺知者；看到身體在呼吸，心是覺知者；看到身體在工作，心是知者。接著，心迷失去想別的了，我們就忘了身體，要快一點知道：「哦，現在迷失到別的地方去了。」然後繼續不停地去觀身、觀心，這樣就可以進步。觀身的時候，你的心太過於緊盯身體了，要輕鬆自在地覺知，輕鬆自在地看著身體動，心是輕鬆自在的觀者。你有一個弱點，你特別喜歡想，太過於喜歡想了，這個導致散亂，因此在掃地的時候，與其讓它雜亂無章的想別的事情，不如不停地去想：這個身體不是我，在打坐的時候就不停地想：這個身體不是我。不用想別的，就只是不停地思維自己的身體不是我，否則你會喜歡想別的事情，心不停地散亂，想別的東西，你的[定]就會不夠。固然你去唸阿彌陀佛，但也是唸不了，因為你的心不喜歡[唸阿彌陀佛]。

學員 24：覺得自己沒有進步。
隆波：因為你的心散亂，因此要為心找一個臨時的家，[唸佛陀]跟佛陀在

一起，或[觀呼吸]跟呼吸在一起，做為工具，及時地知道心，比如跟佛陀在一起，一旦這個心想別的事情的時候就能夠更快地覺知到。你的[定]不夠，心散亂，要為心找一個臨時的家，然後及時地知道心。但不是打壓、強迫心跟佛陀或跟呼吸一直在一起。比如這樣[輕鬆地]呼吸，心跑了之後要去及時地知道。就這麼訓練，這樣你的[定]才能增長。有沒有在緊盯？別害怕，放任讓心去動盪起伏，然後及時地知道，就不會發生。如果害怕心動盪的話，那就會發生緊盯。放任讓心去動盪起伏，要大膽一點，但是讓心跟自己的禪修所緣在一起，心跑了知道，心跑了知道，別去阻止它跑動，如果阻止它跑動就會變成緊盯。你的[定]太少了。

學員 25：有兩個問題要問，有一次做手術的時候不停地修行，後來醫生下了麻藥，一會兒就感覺到醫生正在縫合傷口，覺得自己沒有睡著，就問醫生，醫生說可能那個麻藥不好。
隆波：並不是一定要百分之百的睡著，因為只要不痛就行，有覺性同樣也會痛，不是有了覺性就不會痛。
學員：有一次發燒看到身體在抖，心跟抖融合在一起，自己的心跟身體在一起苦，後來看到它們分離。
隆波：對！就這樣分離，才能稱之為修行。比如現在你沒有吃藥，也是分離的，你看到了嗎？你的蘊是分離的，你已經會分離了。因此聚合也知道、分離也知道，那並不是藥的事情。

學員：看到心的工作，不停地變化運動，看到自己瞋心比較頻繁。
隆波：這個很好，去觀。如果想很多問題，要在能力所及的範圍想，想一些必須的東西。你的修行已經對了，心已經有進步，心越來越快樂、越來越寧靜了，已經修對了，要常常修行，不停地去用功。

學員：想知道修行得怎麼樣。
隆波：要及時的去知道自己的心想要有結果，要及時的知道自己的心「想要」，有「想要」藏在背後，看得出來嗎？想好、想不苦、想好，不停地及時知道自己心裡的想要，否則的話心就會掙扎，就會散亂。要及時地知道自己的想要，這樣心就會寧靜、會快樂，不停地去學習自己的身和心，你的訓練不錯，只是有想要潛藏在背後，這個會讓你掙扎。

隆波：二號學員還是黏著於緊盯，一直呵護心在這樣的狀態。不要這麼做，

不會有進步，看起來好像很舒服，但是觀察到了嗎？你的心不自然，是這樣撐著的。
翻譯：學員二號一直是看 YouTube，修了七個月。
隆波：你修七個月，修到這個程度已經很厲害了，但是這個一定要放下，意識到了嗎？你一直在擺著修行的姿勢，一定要徹底扔掉，要讓自己變成平常普通的人。平常普通人的心是時苦時樂、時好時壞的，好過於一直如如不動，只是快樂，一直是寧靜，這個不好，不會看到[三實相]。如果有疑問就去看 YouTube。但是這個一定要調整一下，你喜歡呵護心，讓心靜止不動，要放下，要放任它去工作。
今天只能到這程度了，剩下的隨業流轉了。（完）

三、心學的重要性

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：2018 年 11 月 25 日 A
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈認清心學和定〉

心學非常的重要。隆波修行的時候，向隆布敦長老學習，明白了修行之後，隆波就去各個道場看。那些有名的道場幾乎都去過，發現了修行人的問題，缺乏對於心學的了解。

有的地方根本不要[定]，他們相信發展覺性後，[定]自然會有，因為[定]是跟每一顆心同步生起的，包括不善的心都有[定]，每一個人都可以有[定]，所以他們看不起[定]。其實他們沒有明白，[定]有好幾種，邪定也有，正定也有。有的人閱讀了很多的書，他們也看不起[定]。有的修行道場根本不修[定]，他們一直在思維，一直在思維身體。不停地思維，心就會散亂，那個[定]就不可能是真的。

還有另外一類人喜歡修[定]，他們打坐後迷迷糊糊、昏昏沈沈的。或者打坐之後，看到這個、看到那個，心往外送看到鬼、看到天神、看到天堂、看到地獄。但是沒有看到自己的[煩惱]，那就沒有任何的意義。全部都是往外送的[定]，有好幾種，他們從[定]走到了誤區。

總之，有一類人根本不修[定]，他們說每一類心都會生起[定]。但是他忘了[定]也有邪定，他們區分不了。還有另一類，他們根本不要[定]，不停地思維，只是一味的思維，心就會散亂。阿姜曼尊者曾經教導：「修習[定]太多就會慢；過多的思維跟分析，心就會散亂。」

隆波出去參訪道場的時候，有的地方，他們修習這個節奏性的動作，但是心沒有訓練出[定]，就無緣無故，突然之間去開發智慧，那不會是真的[智慧]。一千個人、一萬個人，有一個人或兩個人能聰明地逃脫出來，一般的人都走入這誤區。有的時候，他們修習[定]，以為是毗婆舍那（內觀），比如觀腹部起伏，以為那是毗婆舍那。

觀腹部是觀色法，無論觀色還是觀名，都不是毗婆舍那，一定要看到三實相（法印），才是毗婆舍那。

2.〈根律儀〉

來到開發智慧的這個階段之前，我們想非常安全而且不走偏差，一定要按照佛陀的教導，有步驟地去做，我們一定要有戒學，一定要學習心學。

要學習如何持戒，最好是用覺性來[守護]心，無論什麼[煩惱]在心上生起時，要有覺性及時地去知道，[煩惱]就會滅去，戒就會自動自發的產生，稱之為「根律儀」。眼、耳、鼻、舌、身、心[意]接觸所緣之後，什麼[煩惱]在心上生起，我們有覺性及時地知道，[煩惱]就控制不了心，就會自動自發地有戒，稱之為根律儀。這對於修行來講非常重要，比五戒、八戒、兩百二十七戒、或是多少戒都更重要。最重要的就是以覺性來[守護]心，這不難。持一條、一條的戒，那很難，因為持這一條戒會有一點破，持那一條戒會有一點缺，而根律儀是以覺性去[守護]心就可以了。

3.〈善心和正定〉

第二學科稱之為心學，就是學習有關於心的學科，我們一定要懂得區分哪一類心是屬於善心【註 1】，哪一類是不善心。

不善心是沈重、憋悶、僵硬、昏沈、呆滯，而且含著貪、瞋、癡，比如，我們「想要」修行，我們的心就已經有了貪；修行之後，心不寧靜、很鬱悶，那是瞋心。修行之後，心迷失了，離開禪修的所緣，迷失去想，那是有癡，是有散亂的心。

真正的善心是輕鬆的，如果修行之後，心很沈重那就不對了。

善心是柔軟的，如果心是僵硬的，那就不對了。

善心是非常靈敏的，如果修行後心是昏沉、呆滯的，那就不對了。

善心是非常適合工作的，不會懶惰，不只是快樂、寧靜而已。因此，善心是非常活躍的，心是非常敏捷的，不會是呆呆滯滯的。

善心是老老實實去覺知所緣的，所緣是什麼樣子就那麼去知道它，不會去干預它。

不善心覺知所緣後，會進去干預。有時候會以貪進去干預，想好、想快樂、想寧靜。有時候會以瞋心去干預，想讓它不散亂，想讓它好，想讓它不壞，拒絕貪、瞋、癡，拒絕苦，心中有瞋。有時候會以癡來干預，認為好的修行必須這樣、必須那樣，自以為是，自己在混水摸魚，全都是癡在背後驅動，因為自己的無明、無知。

真正好的心是中捨的，老老實實地覺知所緣，不被貪、瞋、癡控制。

一旦我們懂得區分心的種類，我們接著來看[定]。

哪一類的[定]，心會憋悶、僵硬、呆滯，有貪、瞋、癡那個就不是正定。哪一類的[定]，心輕鬆柔軟、敏捷，適合工作；老老實實的覺知所緣，沒有貪、瞋、癡，這樣的[定]很好，是屬於正定。

我們學了之後，我們懂得區分不同的心，這個全都屬於心學，我們不停學習心，知道這一類心是屬於善心，那一類心是屬於不善心。接下來繼續觀察善心，它有兩種[定]。

4.〈寧靜型的定和隨念〉

第一種[定]，心寧靜在單一所緣上。那個善的所緣是不會引誘生起[煩惱]的所緣，比如，我們唸誦佛陀佛陀，憶念佛陀，心寧靜地跟佛陀在一起，或者跟佛法在一起，或者跟僧在一起，跟明眼善知識或高增大德在一起。但是要小心，對所謂的高僧大德要稍微小心點，走偏的高僧大德也很多，真的不會修行的也很多，因此憶念佛陀是最保險的，佛陀是沒有任何瑕疵的。憶念佛陀的方法是想到佛陀的偉大，他的恩德，不只是唸他的名字。比如印度教就想到他們的梵天王，每個宗教都有自己的教主，有幾百個、幾千個名字，不停地念他們的名字，這個同樣也很好，會獲得[定]。但是這是往外送的[定]，心往外送。而憶念佛陀並不是一直在念誦佛陀的名字，…憶念佛陀的方法是憶念到他的美德，佛陀有無窮無盡的智慧，他是靠自己證悟成佛的。他是純淨無染，他抵達純淨無染解脫自在，他有無限的慈悲，他把非常細膩很難教的法，盡量地教導我們，就像教導一頭牛爬到樹上面，這可不是一件容易的事情，教導每個人離苦可不是件容易的事情。我們想到他的美德，憶念他的美德，[心裡就會快樂]。（這段是佛隨念）

我們也可以憶念天神。憶念天神並不是說求他來幫我們。憶念天神時，我們憶念哪些法讓他變到天神，也就是想到天神的美德：天神有五戒，天神有有慚愧心和畏懼心。慚愧心和畏懼心是害怕苦果會現前，因而不敢去造惡，那就是慚愧心和畏懼心。天神們有這些美德，因此會去傷害人、詛咒人的天神，不可能是天神。天神們是有敬畏心、有恐懼心。因此我們想到他們的美德，[心裡就會快樂]。（這段是天隨念）

或者我們想到很好的人，比如第九世的泰皇，剛剛仙逝的九世皇，他是屬於人類裡面的天神，他是一個非常完美的人類的天神，大家去看他的特質。他的佈施並不只是給別人分東西，政治家們為了追求選票才去分東

西，而他的佈施是不停地去分享，幫助別人去幫助自己，這個更重要得多。別人如果去給他栽贓、陷害，他也不會對別人生氣。有一次，不知道去哪裡，別人把車門打開，他準備下車，還沒有離開就關上車門，結果受傷送去醫院，他也沒有生氣。他原諒，他有戒。他有佈施、他有戒。大家聽說過他曾經破過戒嗎？沒有。他佈施、持戒，非常謙卑，非常誠實，首先是對時間非常誠實，大家不誠實。他還修習不起瞋心，不傷害任何人，他的美德是圓滿的。他的福報、波羅蜜非常的高。我們想到九世皇的時候，就會有快樂，感覺到嗎？我們要選擇我們喜歡的天神，在人類裡面選天神，我們憶念、想到之後，我們的心會越來越高尚。比如九世皇，想到他之後我們心會有快樂，心會比較高尚，這樣我們就會獲得[定]。（這段也屬天隨念）

讓心跟快樂的所緣在一起，比如憶念佛陀，我們會快樂。憶念佛法、憶念高增大德，我們會快樂。憶念很好的人，憶念我們喜歡的天神，我們會快樂。有的人想到觀音菩薩，想到她充滿慈悲，想到後我們的心就會快樂。（這段說明由隨念而生起快樂）

觀音菩薩真的存在嗎？你怎麼知道的？存在，真的有，觀音菩薩其實就是慈悲，其實在每一個人心裡面都存在。人們創造出某一個具體的形象，都是我們自己的心創造出來的。大乘比較強調那些法，可以讓普通人更加接受，每一個菩薩都是代表，有的是戒，有的是[定]。唐三藏是一個尋求離苦之路的代表，要戰勝各式各樣的[煩惱]，構建各種各樣的形象來教導我們法，讓我們去體會其中的實質。觀音菩薩存在著，什麼時候我們的心有慈悲生起，觀音菩薩就跟我們在一起了。要聰明一點，說觀音菩薩來幫我們、來驅魔，那只是哄一下那些沒有學法的人。

我們憶念到很好的人，憶念好的所緣之後，我們的心會寧靜快樂，我們會獲得寧靜快樂的[定]。修習寧靜快樂的[定]，可以讓心有力量。

5.〈安住型的定和三實相〉

還有另外一類最好的[定]是可以用於修習毗婆舍那的[定]，也就是心安住變成知者、觀者。這種[定]是讓心安住變成知者、觀者。而寧靜型的[定]，是讓心安住在單一的所緣上。

正確的[定]有兩種：第一種是心寧靜在單一的所緣。另一種是心安住，看到所有的所緣在不停地運動變化，心是觀者。看到所有所緣的色法、名法不斷運動變化，這是毗婆舍那（內觀）。

但是如果看到概念法，看到念頭[的內容]：這件事、那件事，來來去去，那不是毗婆舍那。念頭無頭無尾，可以一整天想，沒有結束的地方，所以沒有三實相（法印），所想的內容不可能呈現三實相，無法用於修習毗婆舍那。

名法跟色法有三實相。如果我們觀色法時，我們聚焦於色法，比如觀腹部起伏，心寧靜於腹部，心跑到跟腹部在一起，這是屬於奢摩他。好的奢摩他是心[舒服地]跟腹部在一起，如果心在腹部一會兒之後就跑到其他地方去，這個不好，這就是散亂，或者，心不停地跟腹部在一起，但是迷迷糊糊的沒有覺性，這是邪定，癡已經進來了，這個不好用。

做隆波田的手部動作時，有覺性地看到色法在動，心是寧靜於動的色，這也會獲得[定]，這是奢摩他（寂止）。若看到動的色不是我，這就進入到毗婆舍那（內觀）。觀腹部起伏時，只看到腹部起伏，這是奢摩他。如果看到起伏的身體，不是我，不是我的，是一堆物質元素不停地進進出出，這是毗婆舍那。

看到三實相才是毗婆舍那（內觀），這個[能夠看到三實相的[定]，心一定要變成觀者。平常的狀況下，我們的心都是演員，我們的心生起貪、我們的心離貪、我們的心好、我們的心苦，我們的心是演員，感覺到嗎？今天非常煩悶，我們就會覺得我很煩悶。如果我們訓練安住型的[定]，就會看到心是知者，而煩悶是被覺知的對象，煩悶生起之後就會滅去，來了就消失。無論是苦樂、好壞、鬱悶等等所有的感覺，每一種感覺都是生了就滅，這樣我們才可以開發智慧，心已經抽身出來變成觀者，如果心是演員，或者心已經完全進入圈子裡，這就無法修習毗婆舍那了。

6.〈分離名色的二種方法〉

想開發[真正的]智慧之前，有準備的智慧，稱為名色分別智。這是[十六觀智中的]第一個智慧。名色分別智是分離名法與色法。這個並不難。…我們現在坐著，感覺到嗎？誰看到身體坐著，感覺到了嗎？就只是感覺身體正在坐著，不用刻意擺姿勢。…剛才身體笑，有感覺到嗎？身體笑、身體點頭，簡單地去感覺，沒有什麼秘密的。你感覺到了嗎？這個身體是被覺知的對象，我們的心是知者。不用去找心在哪裡。隆布敦長老曾經教導說：如果用心去找心，這個宇宙再生滅一次也找不到，因此不用去找心在哪裡。僅僅只要知道它存在，這樣就夠了。感覺到嗎？我們試著甜甜的笑、甜甜的笑，感覺身體笑了嗎？感覺到了嗎？身體在笑，就是這感

覺而已，很簡單的感覺。觀察到了嗎？笑的身體是被覺知、被觀察的對象。什麼時候看到身是被覺知、被觀察的對象，就說明這個知者已經抽身出來了，就會看到身體是被覺知、被觀察的對象。同樣的，苦樂的感覺也是被覺知、被觀察的對象。什麼時候有一個被觀察的對象，知者的心或觀者就會自動的抽身出來。這是很簡單的。看到身體在眨眼皮、看到身體在動、看到身體呼吸、看到身體行住坐臥，我們的心是觀者，這個心就抽身出來變成了觀者。

如果這個方法是分離不了，我們還有另外一種方法：選擇一種禪法，比如唸誦佛陀佛陀，不停地唸誦佛陀，然後心跑去想了你要及時地知道，心跑了及時地知道。我們唸誦佛陀佛陀，突然聽到了雞叫，馬上想到了雞，想到肚子餓了，心跑掉了，要及時地去知道心跑掉了。我們修行一種禪法，然後及時地知道心迷失到別的地方去。或者心跑到禪修的所緣，比如觀腹部升降，心跑到腹部上，然後我們及時地知道心跑掉了。如果我們能夠及時地知道心跑到這裡、跑到那裡，這個「知者的心」就會生起，這個安住而沒有跑掉的心就會自行生起，並沒有什麼難的。一旦心安住不跑了，看到身體坐著，身體就不是我了；看到身體行住坐臥，身體就不是我了。心如果是觀者，看到身體點頭，就會感覺到，這個點頭的不是我，智慧就會生起。因此我們一定要有知者的心、觀者的心。我們每天要訓練，修習一種禪法，心跑了知道、跑了知道。一旦我們有了知者之後，就去分離蘊。

有的人修行時去看心跑掉，看不出來，很鬱悶，不知道怎麼辦，那就去觀色法（身體），慢慢去觀察，它是被覺知、被觀察的對象，身體是被觀察的對象，這樣分離也可以，這樣會慢慢鬆開出來，[不用急著分離名和色]。

修行一種禪法後，也[不用急著分離名和色]，不斷地觀心跑掉，會更加有力量，然後才去分離蘊。如果無緣無故去分離蘊的話，這個知者是沒有力量的，會搖搖欲墜，因此隆波教導大家修行一種禪法之後，不停地、及時地知道心跑掉。當我們能夠及時地知道我們的心，這說明我們的心學已經畢業了，可以接下來修習慧學：以這個安住成為觀者的心，去看名色、身心的實相。學習名色、身心的實相，是從開始分離名色開始，看到身體坐著，心是觀者。要有心作為知者、觀者，這是最好的，因為是按照標準來的，有戒學、有心學，得到心學然後繼續去開發智慧。

但是有的人的福報、波羅蜜很少，那就慢慢地去觀察：身體是被覺知、觀察的對象，試著動一動，動動手，身體是被覺知的對象，心是知者，但是心不要進入到[緊盯]這一塊。不行這樣。

隆波開導的方法是，去唸誦佛陀佛陀，然後想到雞了，想到肚子餓了，我們立刻就知道心離開佛陀了，[剎那定]就來了，心就會變成觀者。心變成觀者時，是有剎那定的。這個剎那定是一瞬間的[定]。這一瞬間的[定]，要讓它頻繁地生起，就好像一整天都能覺知。譬如，隆波從小時候就開始修習非常深的[定]，見到隆布敦長老之後，就不再進入深定了，覺得那個浪費時間。隆波只是覺知心的跑掉，心跑了知道、跑了知道，跟這個剎那定在一起。跑了馬上知道，跑了馬上知道，這是自動自發的。

隆波去頂禮隆普信長老時，隆普信長老稱隆波為「知者」。為什麼稱隆波為知者？因為隆波一整天都在覺知自己，這是起於剎那定的力量，但是非常頻繁地一直在生起，心跑了知道，跑了知道，這個心是獨立凸顯的，非常有力度，所以隆普信長老才稱隆波是「知者」，不是迷失者。別人聽到後，以為隆波知道彩票的號碼，知道彩票的號碼是最牛的，如果知道[煩腦]是沒有什麼價值的。

如果我們能夠知道[自己的煩腦]，這是最殊勝的。知道別人的[煩腦]，這會增長我們自己的[煩腦]；如果我們知道自己的[煩腦]，我們的[煩腦]會減少。為什麼看到別人的[煩腦]我們的煩腦會增長？因為我們會覺得自己很牛，那個人不行、那個人真差，我很厲害，因而我們的[煩腦]會增長。[所以]只要看自己的[煩腦]。

有的人，心寧靜很舒服有快樂，來頂禮隆波，請隆波給他棒喝生智慧，結果他發現他的 [煩惱]太多了。隆波說：你本來就很多，只是你沒有看到而已，你太寧靜了。有時候隆波就直接棒喝、直接鎚你[使你醒來看心]。

但是一定要[看清]對象。有的人的[煩惱]特別強，隆波就不敢去鎚，因為隆波同樣也怕死，因為太強了，只對他說：「好好好！繼續去用功。」

7.〈單一的所緣作背景，有因有果〉

[關於修定]，隆波建議最簡單的方法，就是修行一種禪法，唸誦佛陀也行，觀呼吸也可以，或修其他方法：去觀腹部升降、做手部動作全部都行。但是請用唸誦佛陀或者觀呼吸更好，因為這樣學習相同的，糾正就很容易，否則的話每一種方法，隆波要去糾正就很複雜，但是原則都是一樣的，也就是要有覺性，持續地覺知單一而快樂的所緣，但並不是以所緣作為重點。有覺性地覺知所緣，是為了及時地知道自己的心，心才是我們的重點。所緣只是一個背景，讓我們可以及時地知道心的動盪變化。

假設這個心浮在空間，如果心不停地在空中飄來飄去，但是沒有背景、

沒有任何的參考點，我們會知道它有跑動嗎？我們不知道它在跑動。我們看到星星不停地在運動變化，是因為在背景下有變化。星星與星星之間的位置一直在變化，我們才知道星星有在變化。或者背後有一個圓弧（天邊）作背景，看到月亮從這個地方生起從那個地方下去，但是如果沒有這個作背景，我們可以知道月亮在起落嗎？我們就不知道。同樣的情形，我們的心沒有背景的話，我們就會不知道我們的心在動蕩。它是一直在動盪的，但是我們看不見，它的背景就是我們所選擇的禪修所緣，比如佛陀佛陀，一旦心離開了佛陀，我們就知道心已經跑掉了，心已經跑掉了。因此我們一定要有一個禪修所緣，其實那是來作背景的，我們看到了心在跑動，就只是這個而已。唸誦佛陀不是為了讓心困住，不讓心動盪，這就不好用了。重點在於觀心，我們觀心要有背景，比如佛陀或者呼吸，就只是這個而已。我們會看到心離開佛陀、離開呼吸，或者心聚焦於呼吸，這樣我們就看到心跑來跑去。我們一看到心跑來跑去，那麼心就不會跑。跑來跑去的心是源於背後癡的力量的驅動，那是叫做散亂的[煩腦]。散亂的煩腦生了之後，覺性及時地知道，覺性就會自動地消滅[煩腦]。什麼時候有覺性，什麼時候就沒有[煩惱]；什麼時候有[煩惱]，什麼時候就沒有覺性。這是法的原則。

如果我們有這背景之後，也就是修行一種禪法之後，心跑了知道，心跑了知道，最後心就會安住。慢慢去訓練。

看到沒？我們教的每一件事情都是有因有果的，而不是「大家去用功吧」之後就會好起來，那個太過於無緣無故了。佛教是說：一些都是有因有果的。為什麼我們必須修習一種禪法，那是為了作為背景可以看到心。一旦我們看到心跑來跑去，心就會自動自發地安住，而且是在沒有任何刻意的情況下，這在經典裡稱之為「無行」的大善心。

8.〈八大善心中的兩種〉

真正的大善心有八顆【註 2】，具有智慧的是四顆，不具有智慧的是四顆。修習毗婆舍那（內觀）一定要具有智慧。具有智慧的心還可以分成兩類，第一類是是自動生起的（稱作無行），另外一類是刻意營造出來的（稱作有行）。我們刻意營造出來的善心，是屬於力量非常弱的善法，自動自發生起的才是力量非常強大的。比如，我們想做功德，想佈施，想自己親手來供僧，那個是很強的善。別人來邀請，請了又請最後心不甘、情不願地去做，那個功德很少，由別人一再邀請才做的善法的功德是很少的，

自動自發的善法是很強的，有這兩類。我們追求大的功德，大的功德是兩種心：
第一種是這個善心是帶有智慧的，是自行生起的，具有快樂。
另外一種是這個善心是帶有智慧的，是自行生起的，具有捨受。
它有兩顆，有快樂的和捨受的。要知道，有痛苦的一定是不善心。
我們要去訓練得到這兩顆大善心。隆波講的，修行一種禪法做為背景後，及時地知道心的跑掉，就會得到這兩顆心。這兩顆心是最強力量的善心，這是用於毗婆舍那的，誰訓練到有了這顆心，心有力度，心有品質，就很舒服了。隆波說：「有的人心力很強。」就是得到了這樣的兩顆心。有的人，心沒有力量，因為還沒有得到這兩顆心，得到的是另外兩顆心，或者是別的心。
去吃飯吧，吃飯的時候，別忘了修行，沒有不修行的時間。（完）

【註解】

（1）十九種遍一切美心心所

一、信；二、念；三、慚；四、愧；五、無貪；六、無瞋；七、中捨性；八、身輕安；九、心輕安；十、身輕快性；十一、心輕快性；十二、身柔軟性；十三、心柔軟性；十四、身適業性；十五、心適業性；十六、身練達性；十七、心練達性；十八、身正直性；十九、心正直性。

（2）欲界八大善心

1. 悅俱智相應無行一心。2. 悅俱智相應有行一心。
3. 悅俱智不相應無行一心。4. 悅俱智不相應有行一心。
5. 捨俱智相應無行一心。6. 捨俱智相應有行一心。
7. 捨俱智不相應無行一心。8. 捨俱智不相應有行一心。

智不相應的心缺少慧心所，但並沒有只屬於不善心的無明。慧、智、無痴三者是同義詞。慧的特相是透徹地如實知見究竟法的自性相；作用是如照亮目標的油燈一般；現起是不迷惑；近因是如理作意。《清淨道論》：「慧的近因是定」；《殊勝義註》：「慧的近因是不迷惑，有如一位很好的森林嚮導。」

四、不再出生的辦法

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：2018 年 11 月 25 日 B
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈人間多苦難〉

最近一段時間裡，聽到各種各樣的鳥聲，有一種鳥叫做杜鵑，牠下蛋會下到烏鴉的窩裡，烏鴉一不留神牠就衝到烏鴉的窩裡不停地下蛋，然後小鳥全是牠的小孩。這種鳥的蛋很容易孵化，比烏鴉的蛋孵化更快，長大後會去吃烏鴉的蛋，…牠的自然狀況就是很快長大而且很快就飛走了。這是自然界控制動物的一種方式，因為牠自己不會孵蛋，一定要依賴烏鴉給牠孵蛋，所以牠的數量就不會很多。烏鴉的數量也被控制了，因為被這些鳥把牠們的蛋吃掉。所以在這個寺廟，烏鴉的數量大概是平衡的。自然界的狀況就是自己會平衡自己。比如有人喜歡把貓和狗放生在這寺廟裡面，這是不可能活下來的，非常大的蛇、蜥蜴把牠們全吃了。還有一種非常兇的鷂，看到別的小鳥的蛋就吃，而且還會把小鳥直接踢下來，剖開肚子，把腸子啄出來吃，小鳥在這裡活不了，牠們就直接搬到阿姜給尊者的寺廟，那裡更安全。自然界會自行調整，不讓任何一個物種過多。現在人類的數量太多了，太多之後要用到更多的資源，會傷害很多動物，動物就幾乎都滅絕了，真的很可憐。有的眾生無法自我調整，比如大象已經越來越面臨滅絕了，牠們沒有吃的，有時大象會很生氣地衝進耕地，事實上是人類侵占了大象的生存地。人類使用了過多的資源，導致這世間越來越熱，最後自然界會來處理我們。比如泰國中部的水災…環境越來越嚴重，暴風雨也越來越厲害。現在的漁業比以前更加的大，雨滴也更大，狂風暴雨越來越強，以前不太聽說這個風、那個風，現在全都是狂風、超級狂風。世間溫度也越來越增高，…病菌發展的速度更快，一旦有了一種藥來治，成本還沒有收回，對這病菌已經是沒有什麼效了。接下來我們會因為最基礎的病菌而死亡，很平常的。我們未來的生命並沒有什麼保險，我們衣、食、住、行都會很困難。有的人很富有、發大財，只是一個人發財，其他人都窮。比如養雞的人，沒有幾個雞，他們有時候自己吃，有時候賣一點。現在養雞場買小雞、買雞的飼料、買藥品，所有一切都是買進來的，只有一個老

闊在出售，雞蛋也只有一家收購，價格全被壓低。養雞的人能夠活下來是因為賣雞糞，這是他的盈餘部分，其他的收入，把雞賣掉之後，只是收回成本而已。有時候我們聞到雞糞味道，因為寺廟旁邊有一個養雞場，剛入冬的時候味道飄過來了，很臭。我們不會鬱悶，我們有的只是慈悲，因為這是他們的職業。寺廟很清涼，有各種各樣的花，有的花是白天會香，有的花是晚上會香，但是村民們在周圍用火燒那些草，不停地有味道飄過來。無論我們怎麼去適應，相互之間會有些矛盾。因此更重要的是調整自己的心，努力去用功修行，這個世間並沒有什麼好值得留念的。要擺脫這個世間，方法就是去修行，有戒、有慧、有[施捨]、有慚愧心、有羞恥心，不再投生為人，去投生天神也可以，不會太困難，天堂的環境比人間好。人間壞人越來越多的話，自然的環境就會越來越糟，能不出生是最好的。誰聽了之後有想不生的？誰聽了之後有想不死的？一般的人想生不想死，而修行人是不怕死，但是不想生，因為每一次生，每次都是苦。

2.〈證得阿羅漢〉

想讓一個人不生的方法，就是直接去清除「出生的種子」，也就是去清除那個糾纏在我們內心裡的各種各樣的種子，有小的幼苗在心裡出生，就像是芒果樹的種子有一個小苗，那個小苗其實就是無明。什麼時候無明被清除了，生起了明，照見到四聖諦，無明就會死去。我們心裡面「出生的種子」就不存在了，就徹底擺脫了苦，不要等到老了才修行，從現在就開始修行，一旦證得阿羅漢，還有好幾年可以活，變成一個最快樂的人，否則就是時苦、時樂的人。阿羅漢一入涅槃後，蘊消散了，而永恆的法、永恆的元素是存在的，但是不像我們以為的那個存在方式。

我們以為的涅槃的存在方式是邪見，說：「涅槃是某一個世間，某一片國土，有蘊存在、五蘊存在著。」那不是涅槃，那是打坐時見到的禪相。打坐時候看見佛陀、非常多的佛陀，看到了涅槃，這是禪相。

佛陀曾經開示過，什麼時候他還有五蘊存在，天神和人類還看得見，當他五蘊離散之後，天神和人類就再也看不見祂了。打坐的人看到佛陀，那不是真的，那跟佛陀的開示是違背的，他們看見的只是佛陀的禪相，這是心自己營造的。我們學法一定要準確一點，不要跟著別人相信。如果還有佛陀存在的那片國土，就還會有苦，每一次擁有，每次都會有苦，那不是涅槃。我們想體證到涅槃寂靜的快樂，唯一的一條路就是徹底把我們心裡的煩惱清除。當粗重的煩惱軟弱下來後，我們生命就會有快樂，當中等

的煩惱消失後，我們的快樂就會增長。微細的煩惱就是無明，當無明被清除之後的快樂，就沒有任何東西可以相比了，這個稱之為[勝義樂]。佛陀說涅槃是勝義樂，涅槃是最無上的快樂，其他的不是真的快樂，其他的快樂都含有痛苦。我們最後清除無明，照見到[有餘]涅槃，就會非常快樂，這種快樂想也想不到。第一次接觸時，心好像徹底碎掉了，但不是因為苦而碎掉，那是因為快樂到幾乎碎掉了，就像是蘊界承受不了太大的快樂，那是無窮無盡的快樂。大家認識的只是無窮無盡的苦，包括苦到死，但是第一次接觸到[有餘]涅槃，心還不習慣，那是非常非常強烈的快樂。

如果居士一旦證得阿羅漢後，很快就會死掉，五蘊就會離散，那是因為承受不了那種快樂，但是作為出家人沒關係，因為他已經非常習慣於寧靜和快樂，接觸到這個快樂時承受得了。

有一個[出家弟子]曾問隆布敦長老說：「居士可不可以來到苦的終點（證得阿羅漢）？」

隆布敦長老說：「可以」，但是他也知道這弟子的用意是什麼。如果說可以的話，他就想還俗作居士，因為也可以做得到（證得阿羅漢），所以長老馬上對他兇說：「如果作回居士，證悟阿羅漢就會很快死。」那人覺得很舒服，說沒關係，因為今生還不想證得（阿羅漢），所以不怕。

當時隆波還沒有出家，告訴隆布敦長老說：「如果我證得阿羅漢，那天必然要死，我也願意。」隆波的心是非常的鬥志昂揚的，不怕死！

問隆布敦長老的那個弟子，繼續跟長老反駁說：「曾經讀書看到惠能大師已經抵達了法，他跟獵人在一起好幾年才出家，為什麼惠能大師沒馬上死？」

這是現代的弟子們不停地跟自己的老師反駁。

長老真是憋不住了。這弟子覺得自己修行已經見法了，想還俗。長老不想讓他還俗，最後隆布敦長老就說：「阿羅漢並沒有在哪裡，他無論在哪裡都是一樣的，但是適合在家的阿羅漢的有兩種：就是去出家或者是去[無餘]涅槃。」

作為在家的阿羅漢，對於其他的人非常危險，因為任何人萬一對他不敬，[就犯下重的惡業]，將來會受大的惡果。所以在家阿羅漢[如果沒出家]就不願意活著，他不想讓其他的眾生受苦受難。

什麼東西跟修行不是最直接的，大家都很有興趣，非常安靜地用心聽，一旦開始要講法了，心就開始散亂，跑來跑去。好啦！接下來作禪修報告。先從住寺廟的人開始。

【禪修報告】

寺員：修行後感覺很舒服。
隆波：已經對了！去覺知之後，就會有快樂，很放鬆，很舒服。隆波就說修行很簡單，根本不用做什麼。這說的是真話，不用做什麼，意思就是不做那些發瘋的狀況，不去修那些非福行，不去修那些福行，不去修那些不動行（無記行），不去造作壞、不去造作好、不去造作空，去跟不造作在一起，就會非常的寧靜和吉祥，涅槃就在這裡。去用功修行！
隆波評：他的法方面的智慧非常的高，以前庫存的非常多，用功去修行！別跟世間糾纏在一起，與世間在一起沒有什麼關係。世間一直在欺騙我們。修行要正確地符合原則，別透過造作來修行，絕大部分的人都是去造作僵硬，去造作好、去打壓自己，去造作修苦行，不停地打壓自己，這都是好人式的造作。壞人式的造作就是放任心去迎合眼、耳、鼻、舌、身、心[意]的煩惱，還有另外一類絕大部分是出家人，他們努力去造作不接觸，進入到無色界，或者是變成無想有情天的眾生，浪費了時間。

學員 29：我是新生，想知道一下如何修行。
隆波：新生修行很容易，舊生修行很難，因為舊生會黏著於造作，修行時喜歡讓自己的心變得不自然。新生從來沒有打壓過自己的心，我們的職責是去知道當下這一刻內心是什麼樣子：當下的心快樂知道、心苦知道、心好、心壞也知道、心跑去想也知道，不停地、及時地知道心。因此新生是有福報的。舊生喜歡黏著於緊盯、黏著於[定]、讓他開發智慧非常難，一定先要糾正，浪費了時間。對於那些從來沒有修行過的人，就很容易，至於修行過的人，喜歡黏著於奢摩他，黏著於緊盯，那會浪費時間，一定要糾正他。但是各有優點和缺點，習慣於訓練[定]的人，他們對修行是有興趣，一旦知道原則之後，他們就會自行用功；至於那些從來沒有修行過的人，往往都是懶蟲，雖然知道了修行的原則，但是他們懶惰，不願意繼續用功，所以他們的耐性，比不過那些黏著於[定]的人的忍耐力。有不同的優點。
如果讓自己快速地明白，那些從來沒有學過的人，學起來是最容易的。小孩子聽隆波的 CD，上了車之後，父母打開 CD，小孩就修行很容易，至於大人們，隆波讓他觀心，他就開始想：心是什麼樣子的，心在哪裡，怎麼觀？觀什麼？用什麼去觀？想得太多了。其實生活中，心散亂知道散亂、心寧靜知道寧靜、心有快樂知道有快樂、心有苦知道心有苦，就只是這麼

訓練，常常去觀，就只是這個就夠了。最重要的是要常常去看，去觀苦、樂的感覺，寧靜、散亂，在我們心裡面生起的的感覺要常常去看。

學員：我經常受到無形眾生的干擾，要怎麼避免？
隆波：就去修習慈悲，別對他們生氣，那些無形的眾生能夠來甘擾我們，一定是曾經跟我們是親戚，是我們的父母兄弟姊妹。他們來，是求我們幫助的，因此就去唸經，迴向功德給他們。如果是一搬眾生來，我們就給他作慈悲觀，如果碰到那些很調皮的眾生，我們就去思維三實相（法印）。比如有時候我們修行時，見到了鬼，非常的兇，給他唸經他也不要，給他功德迴向他也不要。高僧大德他們分享經驗，最後就是驅鬼，讓他走，他們說：「鬼，你是無常、苦、無我的。」這樣去趕他，最後他自己跑了，他忍受不了自己是無常、苦、無我的，因為他誤以為自己真的存在，跟他說你是無常、苦、無我，他就受不了。那些無形的眾生並不可怕，對我們根本做不了什麼。

學員 30：我是新生，想知道哪一方面要加強訓練？
隆波：要訓練覺性，及時地知道心，觀察到了嗎？你的心整天都在變化，時苦、時樂、時好、時壞、時寧靜、時散亂。中國學員都這麼去觀，你的心時苦、時樂、時好、時壞、時寧靜、時散亂，就是不停地這麼觀，然後很短的時間內就會看到，快樂是臨時的、痛苦是臨時的、好壞全是臨時的、寧靜是臨時的、散亂是臨時的，常常這麼去觀，很簡單，就只是這個而已。如果想要進一步更加穩固，就去唸誦佛陀、佛陀或者是觀呼吸，但是呼吸比唸誦佛陀更難，唸誦佛陀是最簡單的。唸誦佛陀、佛陀時，心是什麼樣子就去知道，唸誦佛陀，然後不停地觀察自己的心。

觀呼吸更加困難，因為它可以切換成十遍，那個很難玩；可以契入到禪定，契入到神通，契入到非常多的路徑，如果遠離高僧大德，就會很危險。

唸誦佛陀，沒有什麼危險，很安全，唸誦佛陀、佛陀，心寧靜知道；唸誦佛陀之後，心散亂也知道。這方法是針對每一個人的。絕大部分的中國人適合觀心，是非常聰明的群體，因為喜歡想。想的心會緊隨感覺生起，想到這個事情快樂、想了這個事情痛苦、想了這個事情好、想了這個事情壞，想了這個事情貪瞋癡，想了這個事情寧靜，想了這個事情散亂，全部都是緊隨著念頭來，因此喜歡想的人，心想之後、心裡生起感覺之後，大家[隨著]去知道，就會看到心裡所有的感覺，都是生了就滅。這是開發智

慧。很容易這麼去觀，去看自己的感覺。不停地唸誦佛陀、佛陀，去看感覺，這是最簡單、最安全的。

如果玩其他的禪法的話，遠離高僧大德就會很困難。比如安般念（入出息念）非常寬廣，觀呼吸越來越微細就變成光。如果去觀看光，有時候很容易走偏差，卡在光明裡面，或者看到這個東西、那個東西，跟著光看到了外面的東西，看到鬼、天神之類的，就會很困難。

學員 32：我參加密集禪修之後，覺得全身震動有一個多月，有時候晚上睡覺也覺得器官在動，想問這是邪定嗎？

隆波：取決於心。看到身體在抖動，是否邪定都有可能。如果是邪定就是打壓心寧靜，緊盯看著身體震動，但是心是呆滯的。但是如果心是放鬆的，心是自然普通的，看到身體在震動而身體不是我，那樣的心是很好的！那你呢，你稍微有一點的打壓心寧靜，你的心稍微有一點點邪定，有一點點迷迷糊糊的。別讓它迷糊，一定要放任心去工作、去動盪，讓它舒服，然後去看身體在震動，那個不是我，直接去看，那個不是我。要不停地去觀，別只是看到震動，要看到那個不是我。要進一步看到我不存在。作為知者的心，也是同樣的，也是同樣在震動。作為知者的心，一會兒變成知者，一會兒變成想者，這麼去觀。作為觀者的心，一會兒變成知者、一會兒變成想者，一會變成緊盯身體者去看身的變化，要以輕鬆自在的心去觀，然後我們的心是什麼樣子的，也去及時地知道。要去用功！…你現在卡住了，你聽隆波講法後你的心是對的，心很放鬆、很輕鬆，但是一旦隆波說要去用功，去自己用功，心就收縮、僵硬了，這樣一類心，不要！這樣的心不好，這是憋悶的心、僵硬的心，這是無法真的開發智慧。真正好的心是普通的心，跑來跑去的，能夠不停地運動變化。如果是永恆不變的心，不願意跑的心，不能呈現三實相（法印），就不好用了。

隆波評：剛才這個人，你現在進去抓著自己的身體了，我要打死你，別去打壓它，讓它平靜，一定要讓它自然。

學員 33：上次隆波說我的[定]不夠，回去每天有禮佛念經，請看一下現在的修行狀況。

隆波：已經進步了！接下來繼續禮佛念經，然後及時地知道自己的心，不停地及時知道心，一整天都這麼做。如果有時間就去禮佛念經，念的很短也可以，在心裡面不停地念，然後去看自己的心一整天的變化。

隆波評：這個人已經進步了！

學員 35：上次隆波讓我觀呼吸，在日常生活當中就觀身也觀心，但是覺得還有刻意去覺知，迷失的時間也有點長。
隆波：剛開始時，每一個人一定先要有刻意，然後及時地知道自己有在刻意，不斷地及時知道，接下來我們刻意的成分就會越來越減少。我們第一次訓練的時候，還不習慣於覺知自己，所以就會不停地迷失，此時一定先要刻意地去覺知。但是我們若常常去訓練覺知，習慣覺知後，接下來我們就會在沒有刻意的情況下自然地覺知，就會[自動]覺知了。剛開始訓練的時候會有一點點打壓，這樣很正常，每一個人都是這樣的，知道自己在打壓，有刻意地在修行，也及時地知道，接下來就會慢慢地鬆開，就會剛剛好！不用嚇一跳，繼續去用功！

學員 38：看到心是透過六根向外抓取，心會掙扎。
隆波：對的！你已經看見了，繼續去觀，包括心也不是我，看得出來嗎？心跑到六根，它是自己跑的，我們阻止不了，我們控制不了。心也不是我，它是自行工作的。這個身體不是我，只是一堆物質，我們從世間臨時借過來用而已，你的修行很好，非常非常好，繼續用功！你已經看到了心在六個根門裡生滅，而且是以保持中立的心看見。能夠看到心在六個根門生滅已經很難了，最難的就是能夠以保持中立的心去看，沒有滿意與不滿意，作為一個觀者這是最難的。我們不停地修行，直到有一天，心能夠保持中立，一旦心進入了中立後，心就不再掙扎，不去尋找其他任何的所緣，不會掙扎去推動、去排斥，不會拉扯所緣，也不會排斥所緣，心自身就有快樂和寧靜。我們不停地去學習和探究這個心不是我，心只是一種自然覺知所緣的狀態，沒有主人。就這麼不停地觀下去，及時地知道自己的心，就像你曾經做的，繼續用功，已經對了，其他剩下的會自然提升的。
隆波評：這個人很棒。

學員 39：覺得能觀和所觀是黏在一起的，覺得是我在聽、我在想，沒辦法分離，該怎麼辦？
隆波：去觀察嘛。你的心是呆滯的，如果心是這樣子的，就是沒什麼感覺，看到這個、看到那個，但是是呆滯的、是靜止的，你看得出來嗎？剩下有一個靜止的部分，要把它殺死掉，把靜止的部分殺掉，一定要有一個很調皮的部分：我們的心要動盪變化起伏。別讓心一直是永恆的、呆滯的、靜止的、僵硬的，然後看到所有其他的事情都呈現三實相（法印），除了心之外；心是永恆的，沒有呈現三實相。要慢慢去觀察，你觀察到了嗎？心

一會兒迷失跑去想、一會迷失跑去覺知所緣，一會兒跑去身、一會兒跑去心，一會兒跑去覺知念頭，不停地及時去知道。看到了嗎？這個心不停地變化，一會兒覺知呼吸、一會兒覺知身體、一會兒覺知各種各樣的感覺，就是這麼不停地去觀，一會兒迷失跑去想，不停地去看心的變化，這樣你就會從那個地方鬆脫出來，如果不從這個地方鬆脫出來，你哪裡也去不了，就一直卡在哪裡。因此要去觀察心，心一會兒跑去想，一會兒跑去緊盯靜止不動，一會兒這樣、一會兒那樣，這樣去看它的變化，你看得出來嗎？…看得出來了，不錯。好過於一直強迫讓心寧靜，那樣你就不會生起智慧。放任心很自然地運作，然後去看你內心不停地變化，跑去看的心也是在變化的，跑去聽的心、跑去聞、跑去嚐，跑去覺知身體的心，跑去覺知念頭的心，跑去覺知感覺的心，都不停地在變化，一會兒是這樣的心，一會兒是那樣的心。看到心不停地在變化，這樣你才會進步！

隆波評：你就去觀自己的心，以自己的心作為臨時的家，去看自己的心，心一會兒變成想的心、一會兒緊盯、一會兒去看這看那，一會兒去聽。去看心的變化，以心作為心的臨時的家。每一天要安排時間出來禮佛念經，這樣你的心才會有力量。禮佛念經，這就夠了。

學員 41：覺得修行之後，自己發生很大的變化。我適合觀身或觀心？

隆波：對的！一定會變化，如果不變的話，為什麼要修行呢？不停地觀下去，觀察到了嗎？煩惱一整天都會生起，一會兒貪、一會兒瞋、一會兒癡，時苦時樂，我們的心不停地在動盪起伏。你的情況是，你的[定]不夠，你的心還非常散亂，因此要多多的禮佛念經，一天好幾次也可以，什麼時候有空，就去禮佛念經。心憶念佛陀，心就會寧靜，就會有力量，然後就去看心在工作。你觀身也可以，你既可觀身也可以觀心，觀身就看到身體在動，看到身體在掃地，身體在工作，看到身體不是我。那個心也是不停地在運動變化，不停地觀。但是要不時地去禮佛念經，並不是說一天一次，什麼時候有空什麼時候就去唸，無論是短還是長都不重要，不停地憶念佛陀，這樣心才會有力量，你欠缺的是心的力量。

學員 42：……

隆波：這個人學很久了，隆波記不住名字，但能記住你的臉。你的心更加舒服，你看得出來嗎？心非常放鬆、非常輕鬆，修行並不是去改造心讓它寧靜、讓它規規矩矩。心寧靜知道，心散亂也知道，心規規矩矩知道、心不規矩也知道，不停地緊隨著覺知。心力量越來越大了，心的力量也越來

越強了，覺知的品質也越來越好，分離蘊更加的自然了，很好！但是你的[定]還不夠，心還很容易散亂。因此要為心找一個臨時的家，跟唸誦佛陀在一起、或跟呼吸在一起，不停地在一起、可以一整天在一起，如果什麼時候有空，要去跟佛陀或跟呼吸在一起。如果要工作，要用到思維的時候，就集中去工作，一旦工作結束了，有了時間就去唸誦佛陀或觀呼吸，然後及時地知道自己的心。你修行很好，欠缺的是力量。
隆波評：你想問什麼，事實上隆波已經回答了。

學員 43：有時候心就只是覺知，沒有負擔，覺性會很快。
隆波：對的！你的心已經對了！你的心很放鬆，輕鬆舒服要知道，心有負擔也要知道，都只是臨時的，不是一直輕鬆的。不是一直輕鬆，還不是阿羅漢。已經修對了，繼續用功！你看到了，不停看到心的變化，它不會一直好，也不會一直壞。別打壓心讓心呆滯。開始打壓讓心僵硬、呆滯了，不要這麼做。
隆波評：這個人進步很大。

學員 44：這是第三次來，上次隆波說可以開發智慧了，想知道現在自己的進度。
隆波：繼續進一步用功！不停地用功。前面的時間，你的心不停地在進步，你感覺到嗎？心一直在進步，覺知也越來越清楚，心也非常輕鬆、非常自然，繼續去學習，比如剛才在翻譯的時候，你的心就跑過來聽，然後知道心跑來跑去，有時候跑到隆波這裡，有時候跑到翻譯那裡，心不停地跑來跑去，不停地覺知，輕鬆自在的覺知。
隆波評：這個人的修行能夠做到輕鬆自在地覺知了，繼續用功！

學員 45：在修行的時候，身體有時候會自動做一些動作，別人看來有點奇怪的動作，不知道應該怎麼處理？
隆波：要努力增加覺性，別放任讓[定]領先了。一旦[定]領先後，潛意識就會運作。要努力地去覺知，身體動的時候要努力地覺知，或者唸誦佛陀、佛陀，不停地、快點唸誦佛陀，一定要讓心強大一點。如果心不夠強大，就會迷迷糊糊的，就會被一些情緒控制，有時會站起來打太極拳。要努力地增加覺知，提起覺知。

學員 47：從 2014 年開始修行，現在第二次來，想請隆波指導。

隆波：你的修行已經進步了。不停地及時地知道自己的心，及時地知道心裡生起的所有煩惱，不停地去觀照。整天一會兒這個煩惱來了，一會兒那個煩惱來了，我們不去阻止，我們不停地及時地知道它們。但是每天一定要禮佛念經，這樣心才會有力量，才會得到[定]。

學員 48：學法兩年了，心有很大的變化，可以越來越快看到貪和瞋，還有喜歡和不喜歡。
隆波：已經修對了，繼續用功！不停地用功，觀察到了嗎？修行之後，我們的心好像離世間越來越遠了，越來越自由了，越來越自在了，苦越來越少了。外面的世間帶給我們的苦越來越少了，因此繼續用功！

學員 49：以觀呼吸作為臨時的家，聽法時及時地知道心已從呼吸上跑掉了，但是覺得這樣會導致聽法不順暢。
隆波：已經對了！心的自然狀態，一次只能覺知一種所緣，因此當下在聽法的那一刻，在聽內容時，無論聽誰說話，就無法回去看到自己的心。我們在看自己心的時候，就沒有在聽，就回去覺知感覺。心一次只能覺知一個所緣，不會覺知兩個，因此你的修行已經對了！

◎一個人的心變了之後臉也變了。有的人心很壞，心是黑的，修行了心好了之後，臉就會亮堂，臉就會變。

學員 50：修行以觀心為主，覺性也很頻繁，修奢摩他是以觀呼吸為主，但是修得不好，想知道哪個所緣更適合修奢摩他？
隆波：怎麼個不好？你不喜歡嗎？呼吸時，有煩惱生起的時候，你有看見嗎？在呼吸的時候，有苦樂生起之後，你有看見嗎？如果能夠看得見，這個很好，不是不好。至於呼吸之後，心是寧靜還是不寧靜，不重要。呼吸之後，不停地及時地知道自己的心，就是最好的。呼吸之後為了獲得寧靜，這在佛陀之前就已經存在了。如果呼吸之後，能夠看到心的變化的話，那就已經很好了。在修行的時候，一定要讓心意堅決，別常常換禪修所緣，常常換就不好，心就很容易散亂。你的訓練不錯，心也已經有非常大的進步了！你已經及時地知道心散亂，或及時地知道心的跑來跑去，不停地及時地知道。你的心喜歡跑，心跑了知道、跑了知道，並不阻止跑，如果阻止它跑的話，心就會憋悶，這就不好了。我們要的只是心跑了知道、跑了知道。觀呼吸也可以，呼吸時，心跑了知道、跑了知道，只是這個就夠了！

學員 52：覺得宇宙充滿了佛性，只要帶著覺性，好好體驗生命就可以了。
隆波：你看到世間充滿了佛性，那並不是真正的佛性，一定要進一步訓練，要多多的有覺性，不停地去用功，當我們的心越來越細膩，什麼時候，我們的心自己變成了佛，我們就會知道真正的佛是什麼，我們一定要訓練到我們的心變成佛。至於你覺得現在這一刻心的狀況，看到宇宙充滿了佛性，這是你把心往外送了，你的心構建了假的佛性出來了。我們要真的體證到佛、見到佛，只有我們心變成了佛。我們的心要想變成佛，一定要能夠清除無明。無明就是不知道四聖諦，不知道身本身就是苦、心本身就是苦。要不停地學習這個身體，不停地學習自己的心。現在你在打壓心讓心呆滯，不要這樣，要用平常普通的心，剛開始跟隆波互動的時候，你的心是很正常普通的，輕鬆自在的，可以動盪變化。能夠動盪變化的心才是好的心。現在的心更好，比呆滯的心更好。我們就用這樣的心，不停地去學習這個心的運作和變化，身體動了也自行會照見。你能觀身也能觀心，修行可以，不錯！但是別去思維所謂的佛性，佛性是不可以靠自己思維，思維是看不到的，一定要修行，讓心變成佛才能看到真正的佛性。只有佛才可以真正看見佛！

學員 53：有好幾年都是緊盯很嚴重，想知道現在是不是已經明白隆波的教導了？
隆波：現在已經減少減輕了，緊盯沒有任何好處，只是為自己帶來苦而已，不會有任何利益。緊盯源自於我們的貪心，想修行、想好、想一直覺知自己，就會緊盯。如果我們的心沒有想要生起，我們的心就不會緊盯。要以平常普通的心，去觀察自己的心，心時苦、時樂、時好、時壞，看著它不停地在變化。
隆波評：隆波知道了，為什麼中國人可以學習隆波敦長老的法，因為他們的骨子裡真的適合。長老本身以前就是中國的出家人，他的教導跟禪宗是一樣的，直接教導心。能夠抵達心的法，是直來直去的，非常非常適合中國人。每一個人，不停地努力觀察自己的心，然後有一天就會碰見佛。蒙蔽我們看不見佛的，就是所謂的造作，它真正的根源就是不知道身心的實相，所以才會產生造作，有時候造作壞、有時候造作好、有時候造作空。有造作生起，就會蒙蔽我們看不到真正的佛。什麼時候我們的心沒有了造作、沒有了欲望、沒有了想要、沒有了愚痴、沒有了無明，我們就會看到佛，就會知道心和佛是一。這個人的修行也不錯！
學員 54：覺得道果涅槃離自己很遠，沒有太多的願望。覺得把現在過好就

可以了。有時會放任自己去迷失，有時看電視，這樣會不會妨礙修行？
隆波：不會，如果沒有想到要證悟道果涅槃，只是要快樂，去看電視就沒有關係，因為你只要追求快樂。但是如果希望取得道果涅槃，那個快樂比我們認識的快樂更加的高一層，我們就要強大一點；也可以看電視，但是要控制時間，必需要看的部分，我們就去看。如果一整天坐著看的話，心就會散亂。不只是看電視，比電視更加壞的就是網路，裡面還有聲音對嗎？一會兒這個聲音、那個聲音來，根本不用修行…，別花太多時間玩這個網路，除非是必不可少的，例如用來賺錢，這個很好，若用它來傷害自己的覺性和智慧，這就不好了。
你可以看電視，但是別整天看就行，只是偶爾看，為了放鬆看一下讓自己快樂，然後剩下的時間，一定要看自己的心。自己的心裡面，一直有戲劇在上演，一會兒愛、一會兒恨，一會兒貪、一會兒瞋、一會兒癡、一會兒好、一會兒壞、一會兒寧靜、一會兒散亂。我們的心不停地在演戲給我們看，我們就不停地去學習，要快樂地去學習它，去看它，去學習自己的心就像看電視劇一樣。

學員 55：有人說我最多只能活兩年，所以很擔心沒時間見法。
隆波：把這種擔心的時間，用來去知道當下正在擔心，這樣見法的機會就更多。不停及時地知道，常常及時地知道自己的感覺，這樣我們就離法越來越近，越來越近。兩年的時間很久，這不是很短，隆波用兩年的時間修行，已經能夠走很遠了。為什麼你要相信你只能活兩年呢？是醫生告訴你的？還是算命先生說的？有泰國人得了癌症，來找隆波說：我現在什麼都修不了，非常痛。醫生也不治療了，說：沒有幾天就要死了。隆波就教他說：別擔心，要願意去死，要這麼用心說，我們這身體就像花一樣，請容許我把這身體作為供佛的物品，就像把花放在花瓶裡去供佛。我們把花供佛後，這個花是否萎縮，是否掉落，這是花的事情，但是我們供佛的功德已經得到了。要這麼想，身體就像供佛的花，我們把身體作為供佛的物品，然後我們就去[守護]心。這個人結果活到今天已經十年了，根本看不出來要死的跡象。那個說他會死的醫生可能先死了，這可不一定。有好幾個人，今天來嗎？摩根是一位醫生，一位初果的聖者。摩根他也有癌症，那時已經奄奄一息了，但是他的心非常強大，努力修行，一直用功地修行，在寺廟的寮房一定要上台階，有四、五層台階，他只能爬上台階去經行，他一直堅持著，他活到今天，根本沒有要死的跡象，比以前更加健康。因此別氣餒，心如果放棄了，很快就會死掉，心強大就可以活得久一點。

兩年的時間並不短，我們只需有覺性，不停地有覺性及時地去知道自己的心。佛陀曾經開示說：「一個有覺性只活一天的人，他的價值超過活 100 歲而沒有覺性的人。」兩年的時間比一天要多多了。有覺性地活一天的價值，甚至超過活 100 歲而沒有覺性的人，佛陀是這麼教導的。因此這兩年的生命不用擔心，把這兩年多多地提升覺性，去發揮利益！

學員 160：請尊者評一下修行，來過好幾次了。
隆波：你的修行已經進步了，要輕鬆自在地覺知自己，別強迫讓心寧靜，你還習慣於強迫讓心寧靜，一定要放任它去自然的工作，要給它自由。讓心自然的工作，自由的工作。修行人和不修行的人，只有一點區別。修行人和不修行的人相同的是，放任心自然的去工作，沒有修行的人，從來沒有打壓自己的心，心是怎樣的，就是那樣子的。我們也放任心去工作，就像沒有修行的人一樣，但是我們和不修行的人只有一點不同，就是我們有覺性及時地知道自己的心。我們增加的就是不停地及時知道心，只是這個就足夠了，別強迫打壓自己的心。一旦強迫打壓心的話，就不自然了，心就會僵硬、憋悶，這個不好。

法師學員：有一個問題是如實照見身心的無我後，應該如何繼續觀照，讓貪嗔癡慢煩惱全部止息？
隆波：我們並沒有職責去清除煩惱，我們不可能去指揮讓煩惱徹底的止息，佛陀開示說沒有任何一個人可以讓心去證悟道果涅槃，但是我們將心訓練好了之後、戒定慧圓滿之後，它會自行清除煩惱。我們並沒有職責去清除煩惱，我們的覺性是及時地去知道每一種生起的煩惱，無論煩惱生起在身、心，就只是覺知，別討厭它，煩惱就會生滅給我們看。每次有覺性，每次都會沒有煩惱，在沒有覺性的時候，煩惱才會來，因此不用努力地去清除煩惱，而是努力地常常有覺性，不停地有覺性，無論是行、住、坐、臥，洗澡還是吃飯，去大小便，不停地有覺性去覺知自己的身心，這樣煩惱就會越來越沒有力量。煩惱就像草一樣，根是在土裡面的，如果我們直接去把草剪掉，它很快又會長出，煩惱也是一樣，努力地[剪除]它，很快就會再長起來，但是如果我們有覺性，煩惱一冒起來，我們有覺性及時地知道，它就會死掉，它就不會長大。然後慢慢不停地萎縮，最後它的根也會爛掉。我們不用努力去殺它，要有覺性及時地知道自己的心，煩惱就會自己[經由覺性和定生慧而從根]死亡。

學員：請開示十六觀智。
隆波：你要十六觀智嗎？第一是要能夠分離名色，比如現在身體笑，心是觀者；身體呼吸，心是觀者；身體動，心是觀者，就是這麼不停地分離，接下來就去觀察，為什麼身體笑？為什麼身體可以行、住、坐、臥？因為心在指揮，所有的一切並不是無緣無故發生的，所有的一切都是有原因才會生起。接下來我們進一步看到：身體充滿了無常、身體裡面充滿了苦、身體是我們無法掌控的，如此不停地開發智慧。接下來心就開始厭離、厭倦，然後心就會慢慢的契入中立，心就會保持中立，對身體保持中立、對心保持中立。身體動，心是觀者，我們有身和心，我們就會看到實相：這個身體不是我，心也不是我，而且無法掌控。一旦多多地照見，就會看到身體生了就滅、心生了就滅，身體是苦、心是苦，身體不是我、心也不是我，就會看到三實相（法印）。一旦多多照見，心就會自行進入中立，知道苦、樂、好、壞都是平等的，快樂和痛苦都是一樣的，都是呈現三實相。苦、樂、好、壞都是三實相的體驗，這不是思維的層面，而是源於一而再、再而三地照見，直到心已經知道了實相，苦和樂都是生了就滅，好、壞也是生了就滅。一旦心進入到中立之後，心就再也不掙扎了。快樂生起，心不會迷失去滿意，痛苦生起也不會迷失去排斥。一旦沒有了滿意和不滿意，心就再也不去掙扎、去尋找什麼、搜尋什麼，心就會生起道果涅槃，這十六個觀智就全含在這裡面。我們學習十六觀智太長了。首先不停地有覺性，而後開始分離身和心，要能夠分離名和色，有覺性不停地去學習身和心，然後是不是有十六階，還是七十二階，全部都可以通過。事實上並不是只有十六個觀智，比那個更多，十六個只是簡縮的部分。請回家吧！（完）

五、為了離苦而必須做的工作

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：2018 年 11 月 27 日 A
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈認清修行〉

大家來學法，別描繪說：「修行很難。」事實上並不是難的事，只是來學習我們自己而已。這個稱之為「我們自己」的，就是身和心。所以修行是學習身的實相、學習心的實相。如果我們知道了身的實相後，就再也不會因為身體的任何變化而苦；如果我們知道了心的實相，就不會因為心的任何變化而苦。比如，身體必然會老、病、死，我們的心看到了實相，身體必然會老、病、死，當它真的老的時候，我們就不會苦。我們會覺得身體必然是這樣的。在我們生病的時候我們也不會苦，在我們要死的時候也不會苦，因為我們知道實相就是這樣的。

那些有苦的人，是因為無法接受事實，比如變老，但是不願意就會苦；既然會病，但是不願意就會苦；一定要死，不願意就會苦。在我們生命中，必然會時苦、時樂，事實就是，快樂是不可能很長的，痛苦也不是永恆的。快樂我們怎麼去求，讓它來，有時候它也不來；痛苦不想讓它來，它也可以來。如果我們學習了實相：苦樂都不是永恆不變的，是無常的，是我們無法真的掌控的，我們的心就不會對快樂飢餓，就不會討厭痛苦，我們的心就會擺脫掙扎，心就會快樂、寧靜。痛苦的時候我們也依然還是寧靜快樂，這取決於我們自己的訓練。因此我們修行的目標，重點就是我們可以活著，但是沒有苦。什麼東西在我們身體裡發生，我們不會苦；什麼發生在心，我們也不會苦，我們不會迷失在所有的感覺跟念頭裡。

世間的人有時候會掙扎，希望得到快樂，非常掙扎，越掙扎越苦。或者討厭痛苦，希望只有快樂，但是痛苦常常來找我們，阻止不了。如果我們看到了實相：一切全是臨時的，我們的心就不會苦，對所有一切都不會苦，無論什麼東西發生，都不會苦。生命中沒有苦是最殊勝的生命。…人類可以提升自己的心靈，契入到離苦的狀態。

要想離苦的工作有兩項：

第一項稱之爲奢摩他的修行，另外一種稱之爲毗婆舍那的修行。真正

要離苦一定要修習毗婆舍那，因為看到了身心的實相，我們就再也不會苦了，但無緣無故去修習毗婆舍那，沒有[定]在背後的話，這個心不可能是真的。心無法真的修習毗婆舍那，就會散亂。

因此我們一定要訓練[定]，讓心寧靜安住跟自己在一起。

世間人的心，日夜都是處在迷失的狀態，迷失去哪裡？絕大部份是迷思去想，接下來就是迷失去看、迷失去聽，至於迷失去嚐、迷失去觸，這個是不多的，絕大部份都是迷失去想。我們迷失去想的時候，有身忘記身、有心忘記心。我們迷失去看的時候，有身也會忘記身、有心也會忘記心。我們迷失去聽的時候，也是同樣的有身忘記身、有心忘記心。因此我們的訓練，是訓練我們自己能夠覺知身、覺知心。要訓練這個[定]，讓心跟自己在一起。一旦心跟自己在一起之後沒有迷失，沒有忘記身、沒有忘記心，是輕鬆自在的。快樂地跟自己在一起，而不是去聚焦、去緊盯自己。緊盯身、緊盯心，心就會鬱悶，此時沒有真的[定]，心是苦悶的，有的只是苦。

我們只是輕鬆自在地覺知身的運動變化，輕鬆自在地去覺知，如果輕鬆地覺知，我們心就會寧靜。

寧靜源自於快樂，如果我們的心有快樂，我們的心就會寧靜。如果我們的心有苦，我們的心就會掙扎，就會煩躁不安，因此我們訓練的時候，我們就用輕鬆自在的心情去訓練。

別很緊張地說：「要快樂、要寧靜，一定要進入禪定。」有的人害怕進入不了禪定，不用害怕，即使沒有訓練禪定，在聖道生起的時候，心會自行的進入禪定。不用擔心，最後每一個人都能夠進入禪定，別擔心！

最應該擔心的是，我們自己的心沒有跟自己在一起，這個稱之為沒有[定]。我們要訓練讓心不停地跟自己在一起。

讓我們無法跟自己在一起的只有兩個部分：

一個是心迷失去別的地方，迷失去想、迷失去看、迷失去聽。另外一個是我們去緊盯，緊盯身體、緊盯心，然後心就一動不動的。心一動不動，覺得沒有迷失，事實上已經迷失了，迷失去緊盯了。此時並沒有覺知身、沒有覺知心，我們是在緊盯於身、緊盯於心，心已經跳到身體上面去了，已經跳到心裡面去了。

2.〈修行的三類問題〉

事實上，可以不用跟隆波作禪修報告，如果知道修行核心原則的話，修行方面的提問，只有三個部分：

第一個部分是源自於毫無意義的問題，根本沒有任何意義。比如潛意識有嗎？死了之後會再生嗎？鬼有嗎？知道過去可能嗎？知道未來可能嗎？知道別人的心可能嗎？

這些問題根本都是讓自己散亂的問題，對於修行毫無意義。如果我們對這方面有疑問的話，要膽子大一點，直接把它們扔掉。它們會讓我們發瘋的，不要關注。

第二個部分的問題，就是訓練[定]方面的問題。訓練[定]的問題，隆波說有兩個，第一個是迷失；第二個是緊盯我們禪修的所緣。比如，我們覺知身體呼吸時，我們忘了呼吸，心散亂了；或者我們緊盯呼吸，心是鬱悶的、苦悶的。修習[定]只有這兩個錯誤。

在我們修習禪定時，那個會欺騙我們的稱之為「禪相」。比如我們打坐的時候看到鬼、看到天神，這個生起了，知道這個、知道那個，這些東西沒有任何意義。禪相會引誘我們，讓我們心散亂而沒有禪定，因此別迷失於禪相。打坐之後有時候心從身體徹底抽出來，那個不好，那是禪相。…有很多人從奢摩他走偏是因為禪相。有時候禪相是色，可以看得到，看到這個人來，事實上他沒有來；看到鬼，事實上根本沒有鬼來。有時候會聽到聲音，有時會聞到氣味，打坐之後聞到香味，有時候是臭味，像是屍體的味道，我們以為有鬼來了，事實上這些引誘我們的全是禪相。也有味道的禪相，比如我們吃白米飯，如果我們[定]很好的話，我們心寧靜，有時候會有禪相，覺得很好吃；想吃雞、想吃鴨，味道真的就是那個味道，這都是禪相。還有身體方面的接觸也有禪相。還有這個領悟，很多奇怪的領悟也有，這都是禪相。這些都是源自於禪定不夠所產生的禪相，心依然在散亂，因此我們在打坐的時候，如果看到這個、看到那個，別去關注所看到的東西，我們一定要回過頭來看我們自己的心。當下這顆心有疑問：「我們看到的鬼是真的還是假的？」要直接看自己的心，別去看那個鬼，鬼只是禪相。因此禪相生起時，我們看自己的心，然後就可以通過這個禪相。

對於奢摩他，要學的就是第一個不要迷失，第二個不要緊盯，第三個一旦生起了禪相，一定回來看自己的心。如果牢牢抓住這個原則，就根本不用問隆波了，在中國也可以自助了。

第三個部分的問題，是修習毗婆舍那的問題。修習毗婆舍那，就是有覺性，覺知身、覺知心，以安住且中立的心照見身心的實相。心是安住且中立，安住的意思就是沒有跑來跑去，這就只是作為觀者。保持中立的意思就是沒有迷失於滿意或迷失於不滿意，對於心所覺知的[現象]，沒有滿

意跟不滿意。什麼時候心沒有安住就無法修習毗婆舍那，心迷失跑掉了，或是緊盯，那個不好用。毗婆舍那是有敵人的，
毗婆舍那的敵人稱之為毗婆舍那的雜染，共有十種【註】，自己可以去找資料看。第一個是「光明」。比如，觀心時，突然之間亮堂起來，我們迷失去看那個光明，如果迷失去看光明，就什麼都不會[得到]，只是浪費時間，這個光明就像禪相。禪相是源之於[定]還沒有滿的時候，毗婆舍那的雜染也是源自於我們的[定]不夠。[定]不夠而修習毗婆舍那就會生起毗婆舍那的雜染。例如，有時候會非常精通，對一切非常精通，宇宙全精通，不用去讀任何東西全知道。但是是對還是錯？不知道。也許是錯的，但是有非常多的領悟。如果我們修行後，有非常多的領悟，別迷失於它們，一定要回來到自己的心。有時會知道這個、知道那個，知道整個宇宙，但是唯一不知道的是：不知道自己的心。這就不好用。因此發生了什麼奇怪的現象，一定要回來看自己的心。一旦看到自己的心，那些喬裝打扮進來的東西就會消失。

如果我們牢牢抓住隆波的原則，根本不用問隆波。大家可以觀察，等一下聽同修問的問題，就是這三類。

第一類是毫無意義的問題，比如打坐後，老公罵我怎麼辦，這跟[定]毫無關係，被老公罵是毫無意義的問題。孩子非常頑固，不聽話，這跟毗婆舍那或奢摩他毫無關係。這個不用問，這個浪費時間。

第二類：心有時候迷失，有時候緊盯，或者看到禪相，看到這個、看到那個，這是屬於奢摩他的問題。

第三類是毗婆舍那的問題。毗婆舍那是去觀身呈現三實相（法印），結果變成只是緊盯身體；觀心呈現三實相，結果變成只是緊盯心，或者生起了毗婆舍那的雜染，如光明、空之類的；或者應該看到煩惱的生滅，結果看到的只是快樂，這個就不好用了；或者是覺性特別的強大，什麼東西全都覺知，一直保持覺知，但是心是沒有快樂，覺性太強了，也是毗婆舍那的雜染之一。

等一下可以聽大家的提問，不會超過這三類。第一類是毫無意義的問題。第二類是奢摩他的問題。第三類是毗婆舍那的問題。

知道了原則之後就可以自助了，根本不用問。為什麼隆波要把原則教給大家，因為大家在中國時，生起疑問後，跑過來問隆波很難，即便跑過來，語言互動根本不通。隆波小時候能夠聽懂中文，是潮州話，那時根本沒有普通話。這個潮州話，隆波小時候非常了解，尤其是罵人的話，大了後全忘了。唯一的遺憾是，不知道有一天要跟這麼多中國人互動，那個時

候應該學中文，英文應該不學的。

【禪修報告】

學員 57：經常覺得有一個觀者在看著身體動，這個觀者是造作出來的嗎？是真的還是假的？
隆波：隆波笑的意思是什麼？當下這一刻你緊張，你感覺到嗎？心緊張，心掙扎著跑來跑去，感覺到嗎？當下這一刻，你的心在外面，並沒有回到原位，你的心在外面，你感覺到嗎？試著呼吸，別拉心回來，就只是呼吸，別把心拉回來，輕鬆自在地去呼吸。…現在這一刻你的心在裡面跑來跑去，要及時地知道，一旦你觀呼吸後，這個心有時候跑到呼吸上，有時候左跑右跑，要不停地及時知道，一旦及時地知道，心寧靜安住就會有知者。你現在正在想，當下這一刻你正在想，看到了嗎？…身體正在點頭，你感覺到嗎？心跑來跑去，不停地及時知道心跑來跑去。什麼時候及時地知道心的跑來跑去，知者就會自動地生起，就只是及時地去知道心的跑來跑去而已。比如這一刻大家的心跑去想了，一旦及時地知道的話，知者就會生起，之後就會看到身體在工作，心是觀者；看到所有的感覺在運動變化，心是觀者，這樣才能修習毗婆舍那。因此，一開始要訓練的是不停地及時去知道心的跑來跑去。要多多去覺知這一點，你才會非常厲害。你的訓練還是不錯的，很好！繼續去用功。要不停地及時去知道心的跑來跑去。

法師學員 1：一年前打壓很嚴重，喜歡想，現在覺得觀照比較自然，覺得內心比較平和。
隆波：對的！你的覺知更加自然了，但是現在這一刻，你的心跑到隆波這裡了，要及時地知道心跑了，但是不要打壓心。打壓心不讓它跑，就會變成緊盯，放任它跑，然後有覺性去及時地知道，這樣我們就會獲得智慧，我們會看到知者的心是無常的。跑了，跑走的心也是無常的。知者的心呵護不了，這個跑去想的心，也阻止不了。我們就不停地去緊隨著覺知，看著它不停地在工作。你現在的[定]下降了，以前是緊盯的，太過於寧靜了，一旦放任之後，心就會開始散亂。要努力地去覺知，輕鬆自在地覺知自己，別去緊盯。這是兩個極端，一會兒是緊盯到極點，然後從緊盯鬆出來後就會散亂。當下這一刻你的心是忐忑不安，要及時地去知道心是忐忑不安的。就這麼去覺知。
隆波評：剛剛問的法師很好，已經進步很大了，去年緊盯的特別厲害，現

在已經開始放鬆了，已經能夠覺知自己，很好，繼續用功。

法師學員 2：來過好幾次，想讓隆波檢查一下修行狀況。
隆波：每次來每次給你開示，一定要牢牢抓住修行的核心原則，然後去觀察自己，比如你的心寧靜知道、散亂知道、心苦知道、心樂知道、心好知道，心貪、瞋、癡知道，不停地去知道它的變化，以輕鬆自在的心去覺知。時間到了每天都要禮佛念經，這樣我們就會得到寧靜型的定，心就會有力量。

法師學員 3：請檢查修行狀況。
隆波：剛才已經檢查過了，心在緊盯，緊盯到一動不動的。一定要放任讓它工作，包括任何一個部分，靜止都不要剩，如果剩有一個靜止不動的部分，其他都是無常的，還剩下這個是常的，是寧靜的，一動不動的，一定要放任心可以自己工作，時苦時樂，時好時壞，一會兒跑去想；一會兒跑去觀；一會兒跑去覺知；要讓它不停地變化。但是不用刻意地讓它變，它會自行變化的。我們只需要有覺性，緊隨著去覺知心的變化。你明白嗎？已經明白就過了。

學員 58：我修習動中禪一年半，想知道哪一種禪法適合自己。
隆波：你試著修隆波田的動中禪給隆波看。…觀察到了嗎？你正要開始動手的時候，你的心從平常心馬上變成一副嚴肅的心。你從一開始就錯了。每一類的禪法的價值都是一樣的，用什麼都行，但是最重要的在於我們的心一定要對。修行人的錯誤都是相同的，就是一開始修行的時候，喜歡讓自己變得不自然，去打壓身、打壓心。比如隆波說大家來打坐。我們本來是這麼坐著的，隆波說要打坐，馬上就開始擺姿勢。事實上，坐那個姿勢，都可以有[定]的，並不說必須要怎麼樣，一旦我們打壓我們的身體了，接著就開始打壓我們的心，…這是打壓自己。剛剛作觀呼吸的，就開始先擺姿勢；作手部動作的，就讓自己的心一本正經的。…就是這裡錯了。一定要用平常的心。如果隆波說，大家現在去打坐，大家本來是這麼坐著的，也可以有[定]，為什麼一定要調整坐直？坐直可以坐得久一點，側坐坐不久，所以坐直一點，但是坐直一定要舒服，不是這樣很僵直的，如果這樣，很快就會背痛，要輕鬆自在地坐著，是自己覺得舒服的姿勢，但是不要舒服到睡著了。一旦舒服地坐著，在我們開始修行的時候，別去改造自己的心。我們心正在非常的入迷時，要知道自己入迷。修習[定]時，不用讓心

一本正經一動不動的，要用普通的心，最普通的心是最好的心。不平常的心，是不好的。人類的心是最適合修行的。動物（畜生）的心是不可能的，沒有覺性，是不好用的。鬼的心散亂不好用，天神的心有的只是快樂，梵天的心有的只是寧靜，只有人類的心不停地在運動變化，呈現三實相是最好的，因此作為人是有福報的，因為我們的心不停地在變化，我們的身體待不了幾年就老了，就老給我們看了。天神的一生都是年輕的，根本看不到三實相（法印）。我們作為人很好。[我們修行時，如果先]讓身體不是正常的狀態，讓心不是正常的狀態，讓身心一本正經到了位的時候，才開始修行，這個不好，這是太緊了。還有另外一類太鬆了，打坐時讓心迷迷糊糊的，…以為那是寧靜，事實上根本沒有寧靜，全是缺失覺性的狀態。因此打坐時要輕鬆自在地去覺知。繼續去用功！

學員 60：覺得心沒有[定]，很散亂，又一直在打壓。
隆波：已經有[定]了，你的[定]比以前好很多了。[定]並不是意味著寧靜，[定]是心跟自己在一起的狀態。但是好的[定]，並不是心必須跟自己一直在一起，要觀察到心一直跑來跑去，一會兒跑去看，一會兒跑去聽，一會兒跑去想，心跑來跑去的。看心的跑來跑去，就是在開發智慧，就會看到心是無常的、一會兒迷失，一會兒覺知、一會兒迷失，一會兒覺知，這是在開發智慧。開發智慧的[定]，不是必須入定，這是剎那剎那的定，迷了知道，迷了知道，只是這個[定]就足夠了。因此你的訓練是不錯的，你的[定]基本可以了。但是，現在就不好用了，你開始憋悶了！別去打壓心讓它憋悶，要用平常普通的心，最自然的心是最好的。看到了嗎？身體在動，就只是去覺知身體在動。點頭，就只是去覺知。
隆波評：你的[定]還是可以的。

學員 61：有時候覺得心有點迷迷糊糊的，覺性不清楚。
隆波：不需要清楚。心迷糊，知道迷糊；心不喜歡迷糊，知道不喜歡，只是這樣就夠了。隆波的修行，十幾年以前，那時候戒臘三年、出家三年，其實是出家兩年多（約 2003 年初， 51 歲），隆波的心從居士開始一直是亮堂的，非常的光明亮堂，但是出家後這一段時間，心就開始有些迷糊，承受不了，心不喜歡。忍受不了，就努力去對治，比如加重呼吸，努力地把覺知提起，結果很累。最後智慧生起了：一會兒光明、一會兒迷糊，已經在呈現三實相（法印）了，因此不去拒絕迷糊，心迷糊知道迷糊，心亮堂知道亮堂，保持中立的心去看就足夠了。一旦心願意接受實相，迷糊也

知道，沒有討厭它：亮堂也知道，沒有喜歡它，心保持中立，這個心就進一步提升了。因此心迷糊並不是問題，但是不喜歡心的迷糊，那個才是問題。

學員 65：這是第三次來禪修，上次尊者說太散亂了，回去有加強訓練。
隆波：已經進步了，已經沒有以前那麼散亂了。不停地去看身體工作，因為有了[定]生起之後就要開始開發智慧，去觀察這個身體不是我，看到身體在工作，看到它在掃地、洗衣服，走來走去的，然後去吃飯，去洗澡，去上廁所，看到這個身體不停地在工作，就會感覺到這個身體是被覺知、被觀察的對象，它不是我，只要常常這麼去看。每天一定要禮佛念經，這是對每一個人說的，每天都要禮佛念經，這是為了要增強這個[定]的力量。如果我們的心沒有力量的話，修習毗婆舍那就不會是真的。心一定要有力量，然後心安住跟自己在一起，而且是在沒有打壓的情況下。如果心沒有力量的話，心只能夠透過打壓來安住，但是如果心有力量，不用打壓就會自行地安住。因此我們要不停地去訓練，不停地禮佛念經，並不說一天只是一次，什麼時候記得，就什麼時候去禮佛念經，也可以唸皈依佛、皈依法、皈依僧，也可以在心裡默唸，什麼都行，唸一種也可以，念中文也可以。

學員 65：這是第三次來參加禪修，也請隆波檢查修行進度。
隆波：要及時地知道自己的心，你基本上可以知道。比如當下這一刻，你的心是有法喜的、有快樂的，對嗎？然後要知道心正在有法喜。有機會跟隆波互動了，甚至還沒有互動，因為只是隆波一個人在說而已，但是你很高興，覺得有機會跟隆波互動，心有法喜了，知道有法喜了，然後看到法喜是自己生起的，並沒有去指揮它，它自己生起的。我們及時地知道有法喜，慢慢就會平復下來。法喜慢慢地平復下來，這個心越來越寧靜下來，這個稱作輕安覺支，慢慢就會越來越有[定]。當下這一刻，你有法喜，但是被法喜控制了心，感覺到嗎？這個法喜控制了你的心，這就還不好。可以有法喜，但是法喜是法喜的部分，無法控制心。法喜控制我們的心，是因為我們沒有及時地知道我們滿意於法喜。法喜生起了，我們及時地知道；心喜歡法喜，也要及時地知道，這個法喜就會分離出去，心就會變成觀者，具有覺知、覺醒、喜悅。

學員 67：想知道自己修行應該注意和應該加強的地方。

隆波：你的弱點一定要自己去看，要自己去觀察，每一個人都會有自己的弱點。每一個人都有，有的人就是特別容易生氣，有的人，這個特別喜愛舒服，有的人特別喜歡這個一整天找一些讓自己入迷，要觀察自己。什麼東西都鬥不過自我審查，這個不停地去審查，你感覺到嗎？你的哪個煩惱是最平凡的，你看得出來嗎？你的哪個煩惱最頻繁？瞋心。你答對了。每個人都會輸給某一些煩惱。有的人是輸給享受，這意思是[對享受]入迷了，每一次有快樂[的享受]，每一次就會放棄修行。那些瞋心型的人，稱之為有福報的人。如果以瞋心死的話，就會掉到地獄。常常有瞋心的人，他的福報在哪裡？因為瞋心是最容易觀到的，瞋心生起時是沒有快樂的，心不會對瞋入迷的，所以從現在開始，瞋心生起要及時地知道，別討厭它。不是必須沒有瞋心，可以有瞋心，但是瞋心生起了，我們要及時地知道；生起了，及時地知道。接下來是我們的心就會顯示「法」給我們看，這個心一整天顯示的只是「有瞋的心」和「無瞋的心」。看到這個生起、那個生起，不停地交替進行，這就已經是在開發智慧了。
不停地觀下去，「有瞋的心」，我們也阻止不了、指揮不了，「無瞋的心」我們也呵護不了，這個心是無我的，是無法掌控、無法控制的。不停地去觀察，這樣我們就可以繼續開發智慧。不用去對瞋心對治，只需要有覺性及時地知道，瞋心會自行滅去。不用害怕。

學員 69：想知道修行對不對。
隆波：你現在緊張，感覺到嗎？緊張知道緊張。現在你正等著，想要聽隆波給你答案，感覺到嗎？要及時地知道心的「想要」，不停地及時地知道心裡生起的熱呼呼的那些感覺，不用去對治、干預，不用去控制，不停地及時地知道它們。現在你讓你的心完全跳進去觀察了，你感覺到嗎？你刻意地去觀看，這個不要，要及時地知道自己的心刻意地去看，不停地及時地知道。感覺到嗎？當下這一刻心開始亮堂起來，心輕鬆舒服，心非常放鬆，感覺到嗎？要不停地去覺知當下，心舒服了知道。但是你很喜歡帶領自己的心昏昏沉沉的、迷迷糊糊的。一定要把它全扔掉，別去改造心。心是怎樣子的，知道是什麼樣子的，不要刻意讓自己迷糊。隆波剛才就已經講過了，故意讓自己迷迷糊糊的。我們以後會有視頻，去看隆波講的那一部分，要聽了又聽、聽了又聽，我們就可以自己檢查自己的修行進度了。比如這個人喜歡讓自己一動不動的，心一動不動的，但是力度不是很強，是柔軟的一動不動，別讓心變成這樣子。要放任心去變化，然後有覺性去知道，別故意讓心寧靜，放任讓心去工作，然後有覺性去覺知。

學員 73：打坐時找不到自己的身和心。
隆波：跑到哪裡去了呀？當下這一刻你正在合掌，你感覺到嗎？當下這一刻你在點頭，感覺到嗎？就是這麼去覺知，它不可能消失到哪裡去的。心進入禪定，如果身體消逝，只剩下單一的心，這屬於無色界定。如果心也消失了，這是嚴重的缺失覺性。如果打坐後，身也消失、心也消失就不好，一定要努力地有身、有心，至少要有心，別放任心也消失了。我們拿心來學法，修行是屬於心方面的事情，如果心消失了，我們就無法學法了。因此打坐的時候心消失了，要努力地把自己的覺知醒過來，別讓它睡著了，要有覺知，呼吸稍微加重一點。一旦要迷糊了，心要消失了，呼吸加重兩三次，心就會再次醒過來。別讓心消失了，身體消失沒有關係。呼吸加重後心就會回來的。

學員 75：修行後，覺得大的煩惱變少了，但是微細的煩惱變多了，請隆波指導。
隆波：修行就是這樣子的，最開始，粗重的煩惱控制我們的心，因為我們不知道。一旦我們及時地知道後，會先覺知粗重的煩惱，這很容易觀到。一旦及時地知道，粗重的煩惱就控制不了心，然後煩惱就會越來越微細，這個是很正常的。這個已經對了。觀察，不停地觀察，但是要小心另外一個煩惱，在修行的時候，我們進步了，我們就會覺得很自豪，覺得我自己很牛，我比別人好，我比別人更棒，這個要及時地去知道，這個是另外一種煩惱，這是微細的煩惱，要不停地及時地知道自己的心，煩惱在心裡面，不在別的地方，不停地及時地知道心，煩惱就會慢慢地不斷減少，哪一天沒有煩惱，哪一天就沒有苦。慢慢去觀察，但是別討厭煩惱，煩惱是我們的老師，因為煩惱教導我們三實相（法印）。不停地觀，去覺知煩惱。

學員 76：這是第一次來，請隆波看一下狀況。
隆波：呼吸之後去覺知自己，輕鬆自在地呼吸，不用打壓呼吸，也不去聚焦於呼吸，是覺知全身，看到整個全身在呼吸，覺知全身，不停地觀身體呼吸，一旦心離開跑去想別的事情，忘了呼吸了，隨著知道：心跑掉了。因此不停地呼吸，然後及時地知道心跑到別地方去，跑了及時地知道，就這麼訓練。

學員 77：容易昏沉，也喜歡想。
隆波：特別散亂的人，心一旦沒有了力量，散亂就會跑去昏沉，它是很自

然的。特別散亂的人，很容易昏沉，很容易瞌睡，因此要努力地去修行一種禪法，為了不讓心太散亂，比如念誦佛陀、佛陀、不停地念誦佛陀，也不停地及時地知道心，念誦佛陀後，心散亂了知道， 如此為心找一個臨時的家（佛陀），這樣心就不會太散亂。如果不太散亂的話，就不會昏沈。如果太散亂，心就像身體一樣的，工作特別多的時候就會累。心特別散亂之後，就是心工作太重之後，就會想睡、就會睡著，因此我們要找一個禪修的所緣：佛陀、佛陀，不停地念誦佛陀，然後不停地覺知自己，這樣心就不會散亂、不會昏沈。

學員 78：在日常生活中觀身和觀心，覺得很散亂，還有懷疑，想知道怎麼增強定力。
隆波：要修行一種禪法，然後及時地去知道自己的心，這樣[定]就會增長。比如念誦佛陀、佛陀、不停地佛陀，你應該念誦佛陀，但剛才那人應該觀呼吸，每個人不同，你一定要念誦。念誦事實上就是我們[刻意想一內容]。念誦佛陀，我們想著佛陀，什麼時候我們沒有覺性，心就會去想別的東西，不再想佛陀，我們就能很快地知道心迷失了，一旦我們知道心迷失了，[定]就會增長。每一次知道心迷失，[定]就會生起。要常常訓練，心迷了知道、心迷了知道，最後[定]就會使這個心獨立凸顯，能夠整天都覺知自己，而且是在沒有刻意的情況下。如果有刻意就不好用了，心就會鬱悶。你真的非常散亂，與其放任它不停地想亂七八糟的事情，不如讓它不停地去想佛陀。

學員 79：上次來隆波說[定]比較弱，想知道現在是不是好一點。
隆波：已經好一些了，繼續用功。你去訓練[定]，及時地知道自己的心。[定]有兩類：第一種是寧靜有力量，另外一種是安住變成觀者。
要不停地訓練，我們修習[定]，比如看呼吸，心跑了知道，跑了知道，這樣[定]就會慢慢增長，而後開始開發智慧。別擔心開發智慧，開發智慧不難：會看到心一會兒變成知者，一會兒變成想者。知者的心是無常的，想者也是無常的，這就已經在開發智慧了。別擔心開發智慧，開發智慧不難的，只要心有足夠的力量就夠了。

學員 81：想請隆波檢查一下修行。
隆波：你的心還很散亂，而且喜歡打壓心讓心靜靜的。別去打壓它，要輕鬆自在地去覺知，心有快樂知道、心有痛苦知道，我們的心每天從來沒有

相同過，有些天有快樂，有些天有痛苦，不停地去觀察，今天有快樂知道、今天有痛苦也知道，常常訓練，接下來我們就看到同樣的一天，早上、中午、晚上、下午、傍晚，我們的心都不相同，不停地觀察，在同一天每個時刻，我們心也是不同的。一旦我們越來越嫻熟，我們就會看到每一個剎那，我們的心也是不同的。看的那一個剎那，我們的心就會變；聽到的那一剎那，我們心也會變；聞到氣味的時候，我們心也會變化。如果能看到這樣的程度就是最厲害的啦。最開始我們看到每一天心是不同的，接下來我們看到一天內，我們的心是不停地在變，如果看到更加微細，就會每一個剎那、每一個剎那心也在變，能夠看到這個程度就很厲害了。智慧就會生起，會知道所有一切都是生了就滅、生了就滅。你還依然黏著於緊盯，還稍微有一些緊盯。但是別去緊盯，別去很努力。要讓自己成為一個平常普通的人，我們修行人不是打壓自己的大內高手，我們要放任心去工作，接著輕鬆自在地去覺知。每一天每一個時刻，心都不相同，不停地這麼去觀。

學員 82：有時候覺得可以看到心自行造作，不知道是不是真實看到。
隆波：真的，你看見了。心跑來跑去，就只是去覺知，不去阻止，比如當下這一刻，你的心迷失跑去想，感覺到嗎？心跑去想，不阻止，跑去想了知道。不停地去覺知，心一會兒迷失，一會兒覺知，一會兒想，有的只是無常。你的[定]還稍微少了一點，要多多做固定形式的修行，去打坐、去經行，這樣[定]才會增長。打坐經行不是為了強迫讓心寧靜。打坐經行時，不停地及時知道自己的心，寧靜知道、散亂知道，不停地去觀，這樣心就會慢慢有力量。你的心力不夠。

學員 84：在觀的過程中有很多[現象]，心會進行歸類，會告訴自己應該怎麼做。請隆波指導一下。
隆波：修行比以前進步很多了，你感覺到嗎？你的修行進步了，你的心作為觀者，看到身體不是我，所有的感覺都來了就走，不是我。不停地去觀，已經可以觀了，繼續去觀，已經進步很多了，但是別打壓自己的心，你現在有一點打壓自己，不要打壓，要放任它去工作。

學員 85：覺得可以看到心的變化，但是覺性和[定]還不夠。
隆波：不夠就去增加它。增加覺性的方法就是常常及時地知道[現象]，什麼東西在身體發生、什麼東西在心裡發生，常常覺知，覺性就會好起來。

然後去訓練心跑了、心跑去想了，不停地及時知道。然後安排時間去修行，比如觀呼吸或者唸誦佛陀什麼都行，然後心跑了知道、跑了知道，這樣就會增加定力。要想增加覺性，就要多多去觀那些[現象]，我們心的 [現象]一直在變化，常常地看，覺性就會好起來，然後安排一點時間訓練心跑了知道、跑了知道，[定]就會好起來。這個沒有免費的，取決於我們自己的用功而已，這沒有什麼運氣。

學員 87：上次禪修產生恐懼心，回去就順應煩惱，覺得現在不會修行。
隆波：不會修行，為什麼不會？真正的修行，事實上不是做什麼奇怪的事情，只是覺知自己。你現在大致能夠覺知自己，你現在的心跟以前不同，感覺到嗎？現在光明，心更加輕鬆一些，覺知、覺醒、喜樂更加多了。你的心並沒有錯，覺知自己並不是要打壓自己到很苦悶。當下這一刻你開始打壓自己的心了，心開始有些僵硬了，這個錯了。平常普通人、沒有修行的人的心是對的，我們僅僅需要及時地知道而已。修行人跟沒有修行的人，心是一樣的，也就是心始終在變化著，只是普通人在心變化的時候，他們從來沒有看到過，我們修行人的心同普通人一樣變化著，也會愛、也會恨、也會傷心、也會妒忌、也會怨恨，跟一般的人一樣，但是我們及時地知道：心生氣了知道，心貪了知道，心是什麼樣子也知道，就只是這個而已。這個稱之為修行。修行並不是刻意去打壓讓自己的心寧靜；你喜歡讓心變成這樣子。…別這麼做。讓心成平常普通人是最好的。別想著我是修行人。我們只是平常普通、有覺性及時地知道自己心的人，這個就夠了。

學員 88：這是第一次來參加禪修，會脖子痛，想知道哪裡錯了。
隆波：修行後脖子痛，就去找醫生，那個中醫很厲害。…修行的時候，有的人會被外面的不好的能量干擾，別擔心，痛的時候，要讓自己的心放鬆去看，身體的脖子是一個部分，感覺痛是另外一個部分，作為觀者的心又是另外一個部分。把它們分離，分來分去就不會覺得我在痛了。覺得痛是存在的，但是不是我。把它拿來修行吧！

學員 89：通過視頻學法一年，想知道已經學會覺知了嗎？
隆波：已經會覺知了。當下這一刻有法喜，要知道有法喜。覺知自己的時候，…覺知自己的意思就是說，不忘了自己。有身體、有心，它們在運動變化的時候不停地覺知，我們的心是什麼樣子，我們不停地去知道，覺知自己，並不是這樣呆滯一動不動的，要放任身跟心不停地運動變化，然後

我們有覺性去緊隨著不停地去覺知。現在這一刻，你的心跑去想了，感覺到嗎？心跑去想了要知道，但是一旦知道心跑去想了，你就開始打壓心了。別去打壓它，打壓自己心的時候，心就會憋悶、就會沈重，什麼時候心憋悶沈重，說明我們有在打壓自己的心了。每一個人要記得這個原則，什麼時候修行後，心是憋悶沈重的，說明在打壓了，肯定在緊盯了。如果知道緊盯，就放開別去緊盯，要放任它工作，別讓自己的心呆滯、寧靜、僵硬。而且別把這個心拉起來，你很喜歡把心上拉一點點，你感覺到嗎？別這麼去做。回到平常普通人，否則你變成一個脖子很長的修行人。…你在笑，剛才在笑的心是非常非常好的，這就是平常普通知者的心，沒有迷失，看到身體在笑，心是觀者。這個很好，但是並不需要一直好，如果想要一直好，就會變成馬上緊盯了。

學員 91：在經行的時候，突然看到念頭不是我，沒有辦法控制，覺得很震撼，想知道這樣對嗎？
隆波：對的，已經對了，你的修行很好。繼續去經行，然後就會看到，所有一切，不只是念頭，身體也不是我，每一個感覺，也不是我，什麼被覺知、被覺察的對象都不是我，不停地觀下去。別害怕「我」會消失。我們心裡面之所以有苦，就是因為有我存在。什麼時候沒有我，沒有任何東西可以觸碰到心，因此別害怕說：我會消失了。那個稱之為我、我、我，那個本身就是苦。修得很好，繼續用功！

學員 92：有時候看到心自己在運作，但是看不到打壓和緊盯，想知道修行是否正確？
隆波：每一次打壓心、每一次緊盯，心就會沈重，心就會憋悶，就會不自然。如果我們沒有緊盯，心就會輕鬆舒服。輕鬆自在地覺知自己，心可以自然地運動變化。當下這一刻你在緊盯，你讓心比平常更加寧靜，你感覺到嗎？會更加有沈重感。為什麼要緊盯？是因為貪，有「想要」生起，想要修行，想要好，就會去打壓自己，就會去緊盯自己。如果我們及時地知道：現在想要修行。這個想要就滅掉，然後我們繼續用功修行，就不會緊盯。但是你在隆波面前，緊盯很厲害，你沒有跟隆波在一起時，你的緊盯沒有現在這個程度，感覺到嗎？現在這一緊盯開始減少了，鬆開了，去看心不停地變化，有覺性不停地覺知，去繼續用功！

學員 93：覺得自己心力弱，定很少，容易被別人的情緒感染，請隆波指導

修行。
隆波：要訓練讓自己是自由自在的，不讓別人的情緒來影響自己，包括我們自己的情緒，也很容易控制我們自己。有時心會悲傷，不要放任自己的心悲傷，要努力地把自己的覺知提起來，不停地去唸經也可以，唸佛陀、佛陀、不停地佛陀，不要關注別人的情緒跟感覺，不停地及時地知道自己的感覺。這樣才可以讓自己自由自在。別讓別人的情緒來控制自己。心一定要比現在更加堅強，不停地唸經，不停地唸佛陀、佛陀，時間一久，心就會越來越堅強。

學員 96：上次隆波說有緊盯，請隆波指導現在的修行。
隆波：感覺到嗎？你的緊盯減少了。心如果緊盯的話，就會憋悶。一旦不緊盯，就會舒服；一旦心舒服了，就以輕鬆的心來學習自己的身跟心。觀察到了嗎？念頭是自己生起的。心自己是會想的，感覺到嗎？就不停地去訓練，心跑去想了知道，心覺知自己也知道，常常訓練，[定]就會增長，智慧也會增長。對某一個人的修行，只有一點點的內容，就只有一個小點而已，如果能做得到的話，就會明白所有的一切。

【註解】

觀染，又稱「毗婆奢那雜染」、「觀的隨煩惱」，是禪修者在「生滅隨觀智」的中間階段出現的障礙。有十種觀染：1.光明、2.智、3.喜、4.輕安、5.樂、6.勝解、7.策勵、8.現起（念）、9.捨、10.欲。一般勇猛精進於修慧的初觀行者，都會生起觀染的十法。

六、將戒定慧積累至圓滿

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：2018 年 11 月 27 日 B
整理：大溪內觀教育禪林

學員 97：去年隆波指導觀心，覺得現在心比以前有力量，可以看到微細一點的[現象]。
隆波：對了，心有了力量。要繼續去觀，就會看到我們的心有的只是不確定，時苦、時樂、時好、時壞，不停地在變化。多多地看，最後智慧就會生起，知道了實相：快樂是臨時的、痛苦是臨時的，什麼在我們心裡發生的都是臨時的。能夠這麼照見，接下來痛苦就會越來越少、越來越少。因為願意接受實相，能夠接受我們生命中發生的所有的一切，快樂和痛苦同樣是平等的，因為同樣都來了就走。所有的一切，都是教我們的老師，所有的感覺都是我們的老師。我們常常看見所有的感覺生起滅去、生起滅去，就像我們整天在教室裡面學習，常常作報告，常常去看生命，最後智慧就會生起。如果久久才看一次，智慧生起就會很慢，如果一天沒看幾次，就要很久才能夠見法。如果我們常常看，整天看著變化，這樣用的時間不會太多，心就願意接受實相：所有一切都不是我，所有一切全是臨時的，我們活著就像在做夢一樣，我們跟夢在一起，很快就會醒過來，夢也會消失。生命中所有的一切，我們碰到的，全都像一場夢一樣。比如小時候我們會碰到父親母親，年紀大了後，父母死了，接下來我們認識的人也死去，我們曾經看到的人再也沒辦法見面了，真實的生命就是這樣，不停地在變化。如果我們執著抓取過去，一旦過去了我們就會痛苦，如果我們執著於當下，不希望有什麼變化發生，一直希望是這樣的狀態，事實上它一定會變，因此就會苦。如果我們的心願意接受存在的狀況，我們就不會苦。心要願意接受，心一定要常常看到實相，知道所有一切來了就走、來了就走，最後心就會願意接受。

學員 99：覺得心力不強的時候，修行會覺得很煩躁，沒辦法覺知。
隆波：知道自己煩躁，這個不錯。煩躁也是一個[現象]，我們看到煩躁是被覺知、被觀察的對象，不是我。每一種感覺都是被覺知的對像，都不是我。每一種感覺包括煩躁都是臨時的，接下來無論什麼東西發生，我們就

去觀，看到它們是臨時的，一而再、再而三地重複。

學員 102：上次來，隆波教我觀身，覺得進步很大，但最近身體比較弱，沒辦法經行，也不太能打坐。
隆波：你還能夠呼吸嗎？還能夠呼吸，就看到身體呼吸，心是觀者。不停地覺知身體，覺知身體並不是要做什麼，比如，我們坐著看到身體坐著，心是觀者。我們走著，看到身體走，心是觀者。我們動來動去，身體動，心是觀者。並不是要用到哪個器官，只是去覺知：我們身體呼吸，心是觀者，就只是這麼去覺知，這樣[定]就會慢慢增長。去觀身體，心已經有好轉了，已經提升了，心非常的光明舒服，你感覺到嗎？心更加舒服一些。你繼續去觀身，直到看見實相：這個身體不是我，身體是世間的，身體是臨時的。我們去覺知身體的這個心，也是無常的，觀察到了嗎？覺知身體的心也是無常的，有時候覺知身體，有時候覺知別的，我們無法選擇。就這麼去觀，這樣覺知身、覺知心，去開發智慧。

學員 103：想知道觀呼吸和唸誦佛陀，哪個更適合自己？還有自己的覺知是作出來的，還是真的？
隆波：你能夠覺知，但是你依然黏著於緊盯，還喜歡緊盯，感覺到嗎？你的心是憋悶的，這說明你在緊盯。為什麼緊盯？因為你想修行、想好，緊張時不喜歡緊張，就會去緊盯。如果心緊盯時知道緊盯，心就會慢慢鬆開。要輕鬆自在地去覺知自己。比如當下這一刻心迷失去想了，知道嗎？心跑去想了要知道心跑去想了。知道心跑去想的那一刻，心有正確的[定]，但是非常的短，這個稱之為剎那定，非常的短。心迷了，知道心迷失了，這個[定]就生起。一剎那、一剎那生起，不停地去累積，直到我們非常的嫻熟，心跑了馬上知道、心跑馬上知道，我們就能夠一整天覺知，好像一整天都在覺知，但是心不憋悶。如果我們害怕心跑了，或著想清楚地看到心的跑動，心就會緊盯、憋悶。因此要輕鬆自在地去觀。
隆波評：你的訓練不錯。很好！修行已經進步了。但是呼吸的時候別去緊盯，唸誦佛陀的時候別迷失去想太久，就只是這樣。

學員 104：這是第一次來泰國，想知道修行是否正確？應該注意什麼？
隆波：不停地訓練覺知，讓心跟自己在一起，去看見生命所有一切，都是來了就走，好像我們正在做夢而已，生命就像在一場夢裡面，所有一切來了就走，來了就走，不停地這麼去觀。你要小心的一點就是別迷失太久了，

別只是一直思維，要不停地覺知自己的感覺。

學員 105：想知道自己適合哪種固定形式的方法。
隆波：特別喜歡想的人一定要觀心，不停地及時地知道自己的感覺，觀心觀兩種，任何一種都行。第一個，覺知在心裡面生起的感覺：一會兒苦、一會兒樂、一會兒好、一會兒壞，一會兒貪、嗔、癡，就這樣觀感覺。另外一個，看心的工作，心的行為反應：一會兒跑去看、一會兒跑去聽、一會兒跑去嚐、一會兒跑去觸、一會兒跑去想，心跑來跑去，不停地及時知道它跑來跑去，這個也不錯。觀跑來跑去，看不出來，那就去觀在心裡生起熱呼呼的感覺，這個也夠了。就這兩個，觀感覺或觀心的行為反應，觀哪個都可以。不停地觀，常常觀。接下來，我們就會生起智慧，就會知道：這些感覺都不是我，包括心也不是我，不是真正的我。不要緊盯，別緊盯，要放任心運動變化，別讓心靜止不動。

學員 107：這是第二次來，想知道有哪些不足？
隆波：特別散亂，因此要多多地花時間不停地覺知自己身體工作，身體動覺知，心運動變化覺知，不停地去覺知：別放任它的散亂，這個不好！要減少跟別人的互動，要多多看自己，這樣才會進步。你的訓練也對了，已經很好了，繼續用功，這樣生命快樂才會越來越多，你的訓練已經有快樂了。

學員 109：覺得心比較快，情緒的波動讓心非常難承受，不知怎麼改進？
隆波：感覺生起的時候，我們覺得特別的苦，受不了，絕大部分是源自於我們曾經習慣於去緊盯讓心靜止不動。一旦心動的時候，就會覺得特別強烈。要讓心放鬆，不去打壓心寧靜，不去打壓心靜止不動，要放任心去工作，慢慢去覺知，慢慢去觀察。哪一段時間覺得自己受不了了，就去禮佛念經，跟呼吸在一起，但是不要修得太多，一旦心有點寧靜，有點舒服了，就出來，繼續學習心的變化。心太過於寧靜的話，如果出來接觸外緣，就會覺得特別的強烈，很普通的所緣，情緒都會覺得受不了。那些受不了的人，就像有的人一直是在無菌環境生存，一旦出去，一點點病菌就受不了，就死掉了。心也是相同的，如果我們打壓心寧靜、靜止不動的話，一旦出來接觸所緣後，就會覺得太強烈了，就會受不了。慢慢要出來去接觸，哪一段時間真的受不了，就來修行寧靜，心稍微有點滋潤，有一點寧靜後，就繼續出來接觸外緣，不停地訓練，我們的心就會習慣，就像已經有了免

疫力，我們就有免疫力去接觸外緣。別讓心靜止，別去緊盯心。

學員 111：這是第一次參加課程，想知道修行是否正確？
隆波：打壓要減少，要放任身和心自然地運動變化，別去打壓它。最自然、平常、普通的心是最好的，比如普通人的心是時苦、時樂、時好、時壞，但我們和普通人只有一點區別，普通人快樂的時候就會入迷，痛苦的時候就會苦惱，我們和他們有一點點不同：有快樂我們知道快樂、有痛苦我們知道痛苦，所有的感覺生起，我們不斷地去知道，看到每一種感覺都是來了就走，就像別人在我們門口走過而已，如此我們的心就會越來越寧靜、越來越快樂。訓練不久能夠來到這個程度已經很厲害了，繼續用功！

學員 113：想知道自己心的狀態以及今後應該用功的方向。
隆波：你已經比以前好了，以前就是在緊盯，現在已經從緊盯中鬆開了，接下來就是不停地去學習：身體動，心是觀者；心動，心是觀者。不停地及時知道，不錯！別打壓心靜止不動，你以前是習慣於打壓。

學員 114：我是新生，想讓隆波指導一下修行。
隆波：去看，常常去看隆波教的優酷視頻。去看、去觀察自己的心，心喜歡去想要知道、心生氣了也要知道，你特別容易生氣嗎？心生氣了知道，生氣消失了也知道。心是什麼樣子的不停地去知道，不去阻止它們，越阻止越生氣，要輕鬆自在地去覺知。心迷失去想的時候，要知道。心迷失了，就只是去及時地知道。當我們及時地知道去想了，[定]就生起了。比如當下這一刻，你迷失去想了，就這麼去知道。你已經會覺知了，心迷失及時去知道，馬上就會覺知自己。不要呵護那個覺知，再迷失再知道、再迷失再知道，而不是禁止迷失，如果禁止迷失，就會鬱悶了。

學員 115：這是第二次來，想知道修行是否正確？
隆波：現在你在打壓自己的心。你心裡聽隆波在講，但是你的心緊張，要知道緊張。你在打壓自己的心讓它寧靜，那就要知道自己在打壓自己的心。學法修行並不是什麼秘密的事，是在學習我們自己身和心的運動變化，就只有一點點而已。如果我們明白了身的實相，就不會因為身體而苦，如果我們明白了心的實相，就不會因為心而苦，任何東西再也不會讓我們心苦。我們看到實相，看到心裡充滿了無常，充滿了無法掌控，在身體裡面也是相同的，都是不永恆的，有苦一直在逼迫著，只是一堆從世間臨時借過來

的物質，因此我們觀身的時候是這麼去觀，而不是觀身之後覺得太美了，我的眼睛也美、我的眉毛也美，這樣是不會觀的人。如果觀身體就要看到，身體是被苦一直逼迫著，站久一點就會痠、坐久一點就會痠、睡久一點也會痠，始終被苦一直逼迫著，這個稱之為觀身。觀身並不是照鏡子看身體，這個人特別喜歡這樣觀身的，特別喜歡美。愛美沒有關係，他自己很漂亮，沒什麼可以幫得上忙，但是一定要及時地看到身體有的只是苦，我們的心有的只是無常，要這樣不停地去觀。…你要去觀這個身體有非常多的苦，要常常這麼去看。你喜歡身體就要去看身體，也會看到心的苦樂、好壞，會自行看到的。

學員 117：去年覺得自己很散亂，但老師說是打壓很嚴重，今年覺得自己變化很大，但是還是有打壓，請隆波指導。
隆波：那個老師說你緊盯，其實就是你在打壓自己，緊盯就是在打壓自己。如果還在緊盯就要及時地知道。為什麼要緊盯？因為你想要好。如果及時知道心的想要，自己就會不再緊盯了。及時地知道自己的心，你緊盯是因為你想好，及時地知道自己心裡的「想要」。想要滅掉，就再也不會緊盯。輕鬆自在地去觀，今年比去年好，心已經有進步了繼續用功！以後會比這個更加進步。別只是一直保持原地的「好」，要不停地好起來，不停地好起來的意思是什麼？不是說越來越寧靜，越來越好起來，就是越來越願意接受實相。身的實相就是必然會老病死，心的實相就是必然會碰到好的、喜歡的，碰到不好的、不喜歡的，阻止不了，如果心願意接受實相，心就不會苦，因此修行方面的進步，取決於我們是否能夠理解並且越來越接受事實。如果願意徹底地接受事實，就再也不會苦，無論什麼發生在身和心都不再苦。比如我們的身體，怎麼都會苦的，到某一天特別痛的時候，要死了，肯定會苦的，我們逃避不了。因此我們要每天訓練自己，不停地學習自己的身和心，到了生命真的出現緊要關頭的時候，我們的心不會動搖，心會寧靜又快樂。

學員 119：該多花點時間在固定形式的經行上，還是在日常生活中觀身和心？
隆波：經行了就去觀身和心。每一次走，覺知自己，看到身體走，心是觀者。觀身走來走去後，心跑去想別的事情，及時地知道心跑去想了。或者走來走去，心懶得去經行了，要知道自己心懶惰了，這個稱之為觀心。因此每一個動，觀身也行、觀心也行，每一次覺知一個，一個剎那、一個剎

那，不會同步覺知兩個的，有些剎那覺知身、有些剎那覺知心。你經行後，能夠覺知身、覺知心，修得很好，這個心不錯，很好！你修對了！你經行給隆波看一看。…這個不對了，看到了嗎？一開始走，就開始打壓自己的心讓它靜止，走到第三步的時候，心就跑去想了。走的時候要覺知身、覺知心，看到身體在走，心是觀者，這樣子不錯。走著走著，心迷失去想了，知道它跑去想了，這個也不錯，這稱之為在覺知身、覺知心。在經行的時候，別打壓心讓心靜止，要覺知。但是在訓練開始時，有一點點打壓，這個沒有關係，因為一開始不打壓一點點，就會迷失很久。繼續用功，回去吧。…看到了嗎？走過去的時候已經迷了。修行並沒有任何時候說是休息，走每一步都要有覺知，不停地覺知身、覺知心，這樣稱之為我們在修行。而不是說，只在經行走來走去的時候才是修行；去逛商場的時候，也要能夠觀身、觀心。如果在逛商場的時候觀身、觀心，我們就不會想買東西的，我們就會發財，因為我們在覺知自己，我們就不想買東西了。
隆波評：剛剛這位經行的人，修行進步很大。但是依然在營造於緊盯，營造於打壓心寧靜，要膽子大一點，一定要迷失，迷失了知道，好過於一直在覺知，一直在覺知自己，這個肯定是緊盯了。

學員 122：這是第二次參加，覺得自己比以前有進步，想知道有什麼要調整的嗎？
隆波：已經進步了是真的。但是要小心別灰心喪氣，修行後有些時段，覺得修行根本沒有進步，沒有變化，沒有提升，就會覺得很氣餒。不用氣餒，不停地去累積，一旦累積足夠的量，就會剎那間質產生變化。這個量要先累積很久，最後心靈品質就會突然之間變化。心的品質發生變化的時候，就是生起聖道的時候。這跟佛陀是一樣的，佛陀說：實相都是一致的。我們一定要在量上作累積，戒、定、慧不停地累積，到了某一點，我們的心會自行自動調整，突然間變化，只須一個心念的一剎那，但是累積的時間很長，真正變化只是一剎那、一瞬間，聖道生起的時候只是一剎那、一瞬間，心就徹底地變化，再也不可能回到原來的樣子了。因此現在我們不停地去累積量，累積戒、定、慧，多多地去累積。[定]是什麼？就是訓練讓心跟自己在一起，多多跟自己在一起。多多開發智慧，怎麼做？要看身心的變化，多多看到它們是無常、苦、無我，不停地去做，不停地在量上很快地累積。有的人量累積很慢，觀了一段時間後就懶惰了，久久才再回來觀一次，又懶了，這樣不可能發生質的變化，量累積得太慢了。

學員 123：上次回去後一直生病，覺得心很呆滯，做夢後覺得胸口很憋悶。
隆波：修行已進步了，比如，早期的修行我們有的只是快樂，但是修行後越來越開發智慧，就會看到身體充滿了苦。這個身體再也不是什麼好寶貝了，最重要的是，不在於讓身體有快樂，我們訓練是為了讓心保持中立，在身體痛苦時能保持中立。因此最重要的在於我們的心，年紀越來越大、身體越來越老了、越來越痛了，越來越接近死亡了，我們想命令讓它好、讓它特別有精神，像年輕時的狀態，不可能了。重點在於我們的心，我們看到身體生病，而我們的心是觀者，心能夠寧靜快樂，要這麼不停地去訓練。如果我們的身體生病，心不滿意，要及時地知道心不滿意。及時地知道自己的心，繼續用功！你的訓練已經不錯了，你已經看到這個身體有的只是苦，但是你的心還沒有保持中立。

學員 125：修行以唸誦為主，經行的時候也唸誦，觀身體呼吸的時候也唸誦，作動作的時候也唸誦，做什麼都唸誦，這樣可以嗎？
隆波：可以，但是一定要及時地知道自己的心，而不是唸誦就只是讓心寧靜。那個唸誦同樣好，但不是特別好。如果唸誦後，我們的心動盪起伏變化，有時候寧靜、有時候散亂、有時候苦、有時候樂，如果能這麼看見，這是最好的，這是在開發智慧。如果唸誦之後只是讓心寧靜，會得到奢摩它、得到[定]。這個同樣好，但是不是特別好，要想特別好，一定要開發智慧。因此唸誦時，看自己的心不停地在運動變化，這是非常好的。

學員 126：看到煩惱時會去打壓心，看到打壓有瞋心，但是這個瞋心沒有消失。
隆波：它沒有消失，因為你的心沒有保持中立。在那一刻有瞋心，背後重疊著瞋心。最開始我們生氣，接下來我們對於我們自己生氣的心生氣，這是瞋心重疊。我們要及時地知道我們不喜歡瞋心，一但我們及時地知道心不喜歡，心保持中立，瞋心就會滅掉。如果心沒有保持中立，不會滅的。那一刻我們另外一個瞋心對原來那個瞋心生氣了，因此最重要的是，我們要以保持中立的心去覺知所有的所緣，而不是覺知後想讓瞋心消失。瞋心是有還是沒有，那是瞋心的事而不是我們的事。我們的職責是保持中立的心去覺知它！

學員 127：以前用觀呼吸的方法，現在用覺知身體的動作，哪一種適合？
隆波：觀全身很好，好過於觀某一個局部。觀某一個局部，往往變成緊盯，

會變成修奢摩他。去覺知全身，但是別緊盯全身。觀呼吸我們是看到全身在呼吸，或者[觀身體動作]，看到全身在行、住、坐、臥。去看全身，不看某一個局部，如果看某一個局部就只得到奢摩他型的寧靜，去觀全身。現在這一刻心跑去想了，知道心跑去想。覺知身體時，看到身體呼吸，心是觀者，心跑去想了知道心跑去想。觀身是為了看到心，觀身才能看到心。仰賴於身體作為基礎，覺知身體，心就不會跑掉，同時我們並沒有打壓身體，輕鬆自在地覺知，看到全身它正在呼吸或在動，然後心跑去想別的事情，要知道心跑掉了。最重要的是，要知道自己的心。最重要的不在於呼吸，或身體在做什麼，那個太膚淺了。

學員 128：上次隆波指導唸誦，不斷地知道身體，這次回去後，是不是繼續用這個方法？
隆波：對，你感覺到嗎？你的心已經進步了。你修了之後進步了，說明你用的方法是適合的，繼續用功！我們並不是為了要獲得什麼樣的好。我們修行是為了讓覺性越來越自動自發，身體稍微一動，馬上就覺知到了，並不是刻意看見，會自行看見。接下來智慧就會生起，就會知道：所有一切都不是我。身體是我們臨時依賴的一個事物，不久就會死去。所有的苦樂、好壞的感覺，全部都是臨時的，不久就會消失，接下來我們心就會保持中立，不會迷失於滿意，不會迷失於不滿意，心就會快樂，有快樂、有寧靜。

學員 129：隆波上次說可以重新開始打坐了，方法是直接觀心。
隆波：繼續去觀心的不停變化，但是每一天適合安排一點時間禮佛念經，就會增加心力。如果我們只是一味地觀心，到了某一點就沒有力量觀，因此我們每天禮佛念經，增強心力、意念。如果不喜歡唸誦佛陀，就去唸誦阿彌陀佛、阿彌陀佛也行。唸誦什麼都行，價值是一樣的，這樣心才會有力量。但是唸誦不是為了讓心僵硬的，要玩一樣[輕鬆地唸誦]，這樣心才會有力量。然後去觀這個心的運動變化，不停地觀下去，這是開發智慧，因此我們的工作有兩項：第一個是奢摩他（止），我們禮佛念經或者是唸誦。第二個是毗婆舍那（觀），就是觀心運動變化，我們就修這兩項。

學員 130：上次回去後覺得覺性和定有提升。
隆波：對的，已經進步了，觀察到了嗎？心已經變了，已經開始能夠覺知自己了，而且蘊也分離了。會感覺到身和心是不同的部分，感覺和心也是不同的部分，不停地去訓練，接下來就看到所有一切都是來了就走，所有

一切都是無法掌握的。繼續去用功！
隆波評：這個人不錯，心非常有力量。

學員 131：上次隆波說我的心很散亂，回去每天有固定形式的訓練，想知道現在還有哪些要注意的！
隆波：你已經進步了。你的心已經越來越多跟自己在一起了，因此繼續去用功，比如，剛才你的心迷失去想了，心迷失有疑問了，要知道心迷失去想了，知道心迷失有疑問了，要及時地知道。因此無論什麼發生在我們的心裡面，不停地去覺知。繼續用功修行，這個不錯。修行已經進步了，繼續用功。
不停地及時地知道心，比這個更微細的煩惱去覺知。最開始我們只看到很大的煩惱，接下來就會看到越來越細的煩惱，直到最後，小的煩惱在我們心裡待不下去，我們心非常快樂。使我們的心沒有快樂的就是這些煩惱。因此不斷及時地知道自己的心，一旦心的煩惱再也待不下去，我們的心就會舒服了。

學員 A：……
隆波：隆波直接給你開示，你的心力越來越強了，很好，不斷用功。別氣餒，別以為什麼時候才可以有結果，我們不停地去修行，到了時間，它會自行有結果，就像我們煮飯，不用想著什麼時候飯才會熟。不停地煮飯，到了時間飯會自己熟，想讓它快點熟就不會熟了！
我們的職責只是不停地覺知自己，觀身、觀心工作。你現在心沒有歸位，感覺到嗎？心散開在外面，覺得很舒服，很入迷，要知道心已經入迷到外面去了。不要拉它回來，拉它回來就憋悶，就只是知道它在外面，然後去覺知身體呼吸，不停地呼吸，心會自己回來的。觀察到了嗎？…不停地有快樂呈現，感覺到嗎？在我們沒有做什麼的時候，會有快樂自行湧現。我們想讓它有快樂時，它沒有快樂，因此我們不停地去覺知自己，快樂就會不停地湧現出來。現在你在打壓讓心寧靜，別打壓，但是誰坐在隆波的正對面，都會打壓自己，就會僵硬。跟隆波眼睛只要一對，都僵硬了。

學員 B：……
隆波：你修了四個月，非常棒，繼續用功，已經修對了，你的心已經醒了，接下來就是去看身體不是我，所有的感覺也不是我，不停地觀。

【隨喜】

隆波隨喜在座所有人的功德，因為大家來學法，最後有收獲了，然後大家一起幫忙製作法寶，這麼做是為了人類全體的利益。我們的職責有兩項：第一項是透過學法、修行，讓自己的苦減少；第二項是為了其他人的利益，我們把法傳出去。就像最初我們手上只有一支點燃的蠟燭，光明並不大，但是我們把手上蠟燭不停地讓其他人手上的蠟燭也點燃，光明就會越來越亮堂，越來越遍及全世界。一旦光明更加亮堂了，我們自己也會獲得利益，我們看一切就會看得更加清楚，因此我們自己會獲利，別人也會獲利。我們去幫助別人，別人會獲益，最後那個利益又會回到我們自己身上來，就像那些菩薩們，他們不停地去利益別人，自己心裡的水平也會不停地提升。讓我們在座的各位也一樣，幫助別人，同時大家心靈的水平也不停地提升。（完）

七、為了開發智慧而準備好心

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：2018 年 12 月 01 日
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈大善心〉

我們修行最難的就是，把心準備好開發智慧。在開發智慧之前，一定要先訓練心。準備好能夠開發智慧的心，它是大善心【註】，包括伴隨著智慧，它是自行生起的，是自動自發的，因此並不是我們可以隨心所欲製造出來的。這樣的心是輕鬆的、柔軟的，它是靈敏的，而且是精進於覺知所緣，不會懶惰。在覺知所緣的時候是老老實實的，不會進去干預[所緣]，是沒有貪慾的，知道的時候沒有想要，沒有瞋心，不會排斥，沒有散亂，沒有痴，是好品質的心。可以用來開發智慧的心的特質很多，我們一定要去訓練。

2.〈心的參照物〉

最重要的是，修行一種我們習慣的禪法，[例如]禮佛念經，唸誦佛陀、佛陀，唸誦別的也可以，觀呼吸也可以，或是經行，身體動來動去。修行任何一種禪法：憶念佛陀、憶念佛法、憶念高僧大德，憶念身體，憶念布施，憶念戒，為心找一個臨時的家。一旦心有了臨時的家，我們的訓練並不是為了讓心寧靜於所緣，比如唸佛陀、佛陀，我們是用佛陀作為參照物來觀察心。唸佛陀、佛陀時，一旦心離開了佛陀，我們有覺性地知道[心跑掉了]。為什麼一定要有這一個參照對象？因為我們直接去觀心的話，我們看不見、看不出來心不停的動盪變化，因為心是無形無相的，沒有具體的實體，我們要看心的跑來跑去，是看不了、看不出來的，一定要有一個背景來看待。

比如，我們來看這個月亮，知道它移動位置，不在同樣的一個地方，是因為有背景，也就是有星星，今天跟這個星星在一起，下一天跟另外星星在一起，有背景讓我們看到這個月亮有變換地方，或者太陽跟這行星，整個世間有一個參照點，世間有邊緣，我們看到它不停的動，從世界的一

邊跑到另外一邊，我們感覺到月亮和太陽它們有移動。如果我們在宇宙的虛空裡面，沒有星星，什麼東西都沒有，即使我們動得多麼快，我們感覺不到在動，因為沒有參照對象。

這個心也是同樣的，我們想看到心的移動，一定要有一個參照點。我們跟佛陀、佛陀在一起，然後一旦心離開了佛陀，我們隨著就知道：心離開佛陀了，跑到別的地方去了。或者，我跟呼吸在一起，一旦心離開了呼吸，我們隨著就知道：心已經跑掉了。這個心自身是無形無相的，沒有具體的形象實體，只有當有背景的時候，我們就能夠看到它的變化。這個背景，其實就是我們所訓練的禪法的禪修所緣。

因此我們唸佛陀，並不是為了要寧靜於佛陀，觀呼吸並不是為了讓心寧靜於呼吸。我們唸佛陀，是為了在心離開佛陀的時候，能及時地知道。觀呼吸是為了在心一旦有運動變化的時候，能及時知道：心離開了呼吸，去想別的事情了。或者有時跑到呼吸上面，同樣都是在跑動；觀呼吸的時候，心跑到呼吸上，這個也是跑動。因此，在觀呼吸之前，我們的心要[像]平常普通人的心，平常普通的狀態，然後用這心輕鬆自在地看著身體呼吸，一旦心跑去想[別的事情]，要及時地知道；心泡在呼吸裡，也要及時知道。這麼不斷地訓練，心能夠記得這個動盪的[現象] ，接下來，一旦稍微有一點動盪，覺性會自行生起。覺性源自於心能牢牢地記得這些[現象]。比如我們唸佛陀、佛陀，或者我們觀呼吸時，一旦心跑去想別的事情，或者跑去看，看到有人走過來，轉去看他，心跑到別的人身上，[覺性會自行生起而及時]知道。跑去想，知道。跑去看，知道。跑去聽，知道。心跳進去跟禪修所緣在一起也知道。

3.〈訓練心在身內跑動〉

有的人觀腹部升降時，心跑到腹部，然後一起浸泡到腹部一動不動，那個僅僅只是獲得寧靜，不可能開發智慧，因為這個心一直呆滯、寧靜，不動在那個地方，就是舒服而已。或者，觀呼吸後，心跑到呼吸上，呆滯地跟呼吸在一起，跟呼吸在一起雖有快樂，但無法開發智慧。最重要的是，我們要訓練心，讓它準備好，開發智慧。也就是說一定要及時地知道心。禪修所緣僅僅只是一個參照物，用來觀察心，及時地知道心去哪裡了。

修行什麼禪法都可以，但是要觀察心。比如身至念，觀三十二分身，觀骨頭、牙齒等，只是為了讓心寧靜而已。但是，我們觀頭髮、皮膚，要及時知道[心的跑動]。例如，每一個人都有頭髮，多少都沒有關係，大家

讓心來到頭髮上面，想著自己的頭髮。心去到頭髮上面了嗎？而後試著換地方，來到眉毛。繼續換，來到肩膀，哪一個肩膀都可以。再試著換到手肘。試著換到手掌，移到[胸口，（不要移到小腹部，見後面說明）]。好，大家讓心回來聽法。大概能觀察得到嗎？心可以跑動：關注哪裡，心就跑到哪裡，只要一想到什麼，心就到那個地方生起了，只要對什麼有興趣，就會跑到那個地方去。但是我們這訓練，並不是為了讓心跑來跑去，是訓練我們在心跑動的時候，馬上可以看得到[心的跑動]。如果我們看不出心可以跑動，就可以這麼去訓練，在我們身體裡不停地跑來跑去，不要跑到別的地方去，別跑到去看天神、鬼，那是浪費時間。就在我們身體裡面跑，上上下下的去換[位置]，接下來心往哪裡跑，馬上就看得到。然後，我們唸誦佛陀、佛陀，或者是觀呼吸時，心跑到哪裡，我們就能及時地知道它。

多多的訓練，心跑了知道。心跑了知道，接下來心能夠記得跑動的狀態，就是剛剛隆波帶大家刻意地去跑動，否則它偷偷地跑時，我們就看不見。我們刻意地跑動，跑來跑去，去到哪裡我們都知道，讓心能夠記得跑動的狀態，其後一旦跑動，覺性會自行生起。覺性源自於心能夠牢牢地記得那些[現象]。在覺性生起的一瞬間，沒有干預心，沒有打壓心，只是覺知：心到哪裡了。當下心就會醒過來，心就會變成覺醒者、喜悅者。

4.〈選一禪法來覺知心〉

因此當我們會看心的運動變化之後，就去修行一種禪法：唸誦佛陀也可以、觀呼吸也可以，什麼都行，選擇一種禪法做為一個背景，是為了及時地不斷地知道心。但別緊盯心，讓心運動變化了，才去及時地知道，別一直守護它。若是整天唸誦佛陀、佛陀時，一直緊盯著心，這樣是不好用的。觀呼吸時，緊盯著心，這個也不好用。要像玩一樣的去覺知，輕鬆自在地覺知，快樂地去覺知，讓心可以運動變化，可以自由地變化，只是心動了之後，我們要及時地知道。

修行人跟沒有修行的人，只有一點點差別。沒有修行的人，他們的心一直處在運動變化之中，一會兒迷失去看，一會兒迷失去聽，一會兒迷失去想；修行人也是一樣讓心運動變化，但是知道心去看了、知道心去聽了、知道心去想了，跟沒有修行的人只有這一差別，就是有覺性地及時知道自己的心，但是放任心去工作[運動變化]，跟那些沒有修行的人一樣。

沒有修行的人，一會兒心跑去看，一會兒跑去聽，一會兒跑去聞，一會兒跑去嚐，一會兒跑去觸，一會兒跑去自己心裡想事情，[修行的人]也

是同樣的。[但是]在正常的生活中，心跑到眼根，我們跟沒有修行的人不同的區別是，及時地知道：「心跑到眼根了」。一般的人，心跑到眼根從來沒有知道過[心跑到眼根了]，心跑到念頭的世界裡面，也從來沒有知道過[心跑到念頭了]。我們要訓練常常地知道、常常地知道，知道了會得到什麼？知道心跑掉的一剎那，心就不跑，而且是在沒有刻意地情況下，心就會變成知者。在沒有刻意地情況下，心就會變成知者，它是自行變成知者的，這才是非常有力量的善心。

5.〈生起定和知者的心〉

我們開始訓練觀呼吸時，觀不到動來動去的心，我們就刻意地帶心跑到頭髮、耳朵、鼻子，一直從頭到腳、腳到頭，不停地去訓練。當我們可以看得出心去哪裡了，我們就開始修行一種禪法，現在我們放任心去工作，心跑去頭髮等，及時地知道。我們沒有這麼刻意地訓練的話，或者沒有看這個三十二分身的話，絕大部分，心往往就會往外跑，它不回來看自己的三十二分身，他只會去看別人，看別人的皮膚，看別人的頭髮，看別人的肉，所關注的是往外面的關注，因此我們在真實的生活中，我們的心就會跑很遠。我們這個訓練，要近一點跑，就在自己身上跑。

在四念處裡面，法有遠處的法和近處的法。近處的法就是在身體裡面跑來跑去，這個訓練，讓心在身體裡面跑動，知道可以看得出心的跑動是什麼樣子。然後在真實的生活中，心跑去看知道、心跑去聽知道、心跑去想知道，常常的去知道。接下來，一旦心跑動，我們就及時地知道心的跑動。比如心跑去想，及時地知道心跑去想了。跑去想的心是散亂的心，它就會馬上滅去，因為我們已經有了覺性，散亂的心就會馬上滅去，就會生起知者的心。知者的心是具有好的[定]的心。大家聽了也許會發懵：我根本沒有訓練[定]，為什麼隆波說我有[定]啊？這個不是長的定 [是剎那定]，當我們及時地知道心散亂，也就是心跑掉時，散亂的心就會滅掉，就會生起[定]。只是如此的簡單：什麼時候不散亂，什麼時候就會有[定]。

有的人有疑問：貪欲時會有[定]嗎？好的[定]不會有貪欲。壞的[定]會有貪欲。生起貪欲之前，一定先有散亂、先有痴。

我們及時地知道心的跑掉，及時地知道心有痴。無論哪個煩惱生起，永遠都會有痴[散亂]相伴隨，我們直接知道根源，心跑了馬上知道，心跑了馬上知道，其他的煩惱是沒有機會生起的，貪、瞋是不可能生起的。

如果能夠及時地知道痴[散亂]，心跑了馬上知道，如此多多地訓練，

我們的戒就會圓滿，因為煩惱沒有生起。煩惱沒有生起，保證不可能破戒，持戒就變成非常容易的事情，有覺性去呵護心，戒會自動自發地生起。

一旦心跑了知道，心就會停止跑，而且在沒有刻意地情況下，就會自動自發地生起[定]，心變成知者、覺醒者、喜悅者，會自動地生起，這就是我們訓練得到知者的心的方法。

6.〈得到智慧〉

接下來，心再跑，再一次知道[成為知者]，心跑了知道，心覺知也知道，我們會得到智慧：看到跑動的心是無常的，心一旦跑掉我們及時地知道，跑動的心就會滅掉，生起了知者的心。我們並沒有呵護知者的心，並沒有緊盯，它也是無常的，它一會又跑去想了，又跑掉了。一旦跑了我們有覺性及時地知道跑了，這個跑掉的心會滅掉，就會生起知者的心，這個跑掉的心與知者的心，會不停地交替進行，一直在交替進行，一會兒迷失，一會兒知道。迷了知道、迷了知道，一定是先迷才知道，迷了知道、迷了知道。別一開始就覺知，如果一開始覺知不迷失的話，就變成緊盯心了。要迷了知道、迷了知道。就好像佛陀教導的一樣，一開始是煩惱：「心有貪知道心有貪，心無貪知道心無貪，心有瞋知道心有瞋，心無瞋知道心無瞋。」一開始是煩惱，「心有痴」也就是心迷失，「心散亂知道心散亂」，心沒有迷，知道心沒有迷，這個心迷了知道、迷了知道，就會生起沒有迷的心。我們就完全按照佛陀的開示，這個一模一樣的，不可能有任何的偏差。心散亂、心迷失，及時地知道，及時地知道迷失的心，不迷失的心就會生起，就只是這個而已。常常地看到，我們就會知道迷失的心是無常的，知者的心也是無常的，迷失的心也不是我，它是自行迷失的，知者的心也不是我，我們並沒有刻意地要覺知，它會自行地覺知，因為覺性已經開始運作了，這個就是智慧。

因此我們修行一種禪法，之後看到心的跑動，跑了知道、跑了知道，我們就會得到覺性，得到戒、得到[定]、得到智慧，就全部圓滿了，就只是心跑了知道，心跑了知道，就是這個而已。隆波不是開玩笑，隆波真的就是這樣子修過來的，就是這麼訓練過來的。

隆波見到隆布敦長老的時候，最開始不會修，長老說：「觀心」。隆波就去守護心，不讓它動。長老說：「修錯了，這是干預心的狀態，干預心的運作狀態。心的自然狀態是想、演繹、造作，但是你讓心不想、不演繹、不造作，就只是覺知自己，這個是在干預心的狀態。」

放任心去工作，正常的去工作，心一會兒看、一會兒聽、一會兒想，只是它跑去看，我們要及時地知道，跑去聽我們及時地知道，跑去想及時地知道，接下來只要一動，只要一跑，只要稍微一動盪，馬上就覺知，動盪馬上覺知了，不用害怕會破戒，這個肯定不可能破戒，因為煩惱控制不了我們的心，覺性在心裡面已經圓滿了。隆波出家後約兩年七個月的時候，一月份（2003 年 1 月，51 歲）時，不停地修行，隆波看自己的煩惱還有，還有煩惱，還鬥不過它，清除不了無明，不知道怎麼清除。精進也更精進不了，覺性已經自動自發，[定]已經自動自發，智慧自動自發，全都是自動自發的。動，馬上看見。想要比這個更多不可能做到。一定要訓練到這種程度，覺性、戒、[定]、智慧、全是自動自發的。不停地訓練，然後，第三個結夏安居的時候，三個戒臘已經過了，[終於有了突破]。

7.〈固定形式與日常生活的修行〉

如果希望真的離苦，每天都要演練：

要用心的先持五戒，接下來就是訓練自己的心，每一天安排一點時間出來，如果認真的話，就從半個小時開始，如果想迎合一下煩惱，跟世間在一起不會太苦的活著，就從 15 分鐘開始，更多時間就會氣餒。十五分鐘做什麼？禮佛[唸經]大概 2、3 分鐘，而後修行，用唸經修行也可以，不用練很久，唸佛陀佛陀就是唸經，然後及時地知道心，心跑去哪裡知道，心跑去哪裡知道，不斷的去知道。

如果不知道心往哪裡跑，就帶它跑，頭髮、皮膚，這裡、那裡，在身體不停地移動，直到非常地嫻熟：現在心去這裡了，現在心去這裡了，心到這裡來了，心到這裡來了，但是別去那個小腹部，否則很容易有貪欲，別在中間這一段，可以到那個膝蓋，這個腳也可以，上上下下的移動，不要往身外跑。

一旦嫻熟後，就不用刻意地跑，心會自己跑，然後我們就跟禪修所緣在一起，唸佛陀佛陀，心跑了知道，心跑了知道，心跑去想也知道，絕大部分我們在固定修行的時候，它不太會去別地方，只會跑去想，或是跑到禪修所緣上面去，就只這些，不會跑去看、不會去聽、不會去嚐什麼東西，因為在我們自己的禪堂裡面，外境都是常見的，我們不會關注要看什麼。如果去別的地方坐著，會關注：有蛇會來嗎？壁虎會來嗎？看到蛇、壁虎來了，這個心會很動盪不安。但是在我們固定地方修行的時候，六個根門可以只剩下身和心。有時候我們打坐的時候身體熱，然後汗流出來，或者

打坐了之後酸，然後心裡面忐忑不安，心就變給我們看了。坐著就去觀身，身體發生什麼，最後也會進到心，或者是心寧靜、心有快樂、心非常的入迷。很多的修行人，會出現這個入迷的狀況，做給你們看，誰看得出來嗎？非常舒服。一定要加強覺性，一定要把[入迷]推倒！打坐一定要覺知自己，不要迷迷糊糊的，沒有覺性，那個不行，不要！一定要覺知我們的心跑去哪裡。

在固定形式修行的時候，會跑到身體，這裡痛那裡酸，這裡熱那裡熱，絕大部分都會往心裡面跑，跑去想別的事情，有時候會跳進去，在心裡面有動盪，有可能跑去想別的事情，有可能跑去觀禪修的所緣，都要及時地知道。如果觀呼吸的話，心會跳到呼吸，跑到身體上，因此在固定形式裡面修行的時候，只會跑到身跟心。

但是在真實的日常生活中，會跑到六個根門，眼、耳、鼻、舌、身、心，因此，在真的舞台上面去戰鬥的話，一定要先把自己訓練到嫻熟，跑到身也知道、跑到心也知道，跑去想、演繹、造作，及時地知道，如此訓練。接下來，在日常生活中開始訓練我們的心，最難的就是在日常生活中修行，因為心是在六根門運作的，跑到眼、耳、鼻、舌、身和心。在固定形式修行，只是兩個根門，也就是身跟心。在固定形式修行，可以幫助我們越來越嫻熟，心跑到哪裡就看到，不阻止它跑，跑了知道、跑了知道。早年隆波在外面的時候，眼、耳、鼻、舌、身、心接觸，心怎麼跑全都看得見，跑了馬上知道，跑了馬上知道。

8.〈獲得三等的智慧〉

最後，會生起初等的智慧，看到心不是我，心是自己跑動的，心不是我，我不存在。次等的智慧就會看到，心有想要、心有執著，心就會苦。心沒有想要，心沒有執著，就沒有苦，這是中等的智慧。接下來就會徹底地看見，有心就會有苦。不論心跑動還是不跑動，心本身就是苦。一定要看到這個，這是最高等的智慧，稱為徹底地看到了苦聖諦，看到了五蘊的真實的實相：五蘊本身就是苦。真正會生起五蘊的其實就是這一顆心。[識緣名色]，識就是心，會生起名色，因此五蘊全部是源自於這一顆心，這個心跳進去[執取心]，就會生起五蘊。如果我們看到這個心本身就是苦，就再不可能去構建五蘊，沒有理由要去構建，只是一顆心就已經是苦了。如果訓練到這一點，就可以徹底跨越了生死，心就會翻轉，變成「知元素」。這個知元素，有的祖師大德稱之為「不朽的法」、「不朽的元素」。

這個講多了就很困難，講的人會很困難，會被人指責是吹牛，聽的人也很困難，會變成邪見。所以佛陀對這一塊不開示很多，阿羅漢的心是什麼樣子的？涅槃是什麼樣子的？不怎麼講，因為一講，人們就會落入兩個極端：一是涅槃之後還剩下恆常的心，另外一類認為涅槃之後就徹底的斷滅空。有的人認為是恆常，有的人認為是斷滅空。凡夫的程度不是斷滅空就是恆常，只認識這兩個極端。大家沒有看到，看到的時候再講。

有時高僧大德們會說「知者不死」，但是這個「知者」不是指「知者的心」。隆波敦長老稱之為「一心」，佛使比丘稱之為「心的本來面目」，前僧王稱之為「識元素」，阿姜摩訶布瓦尊者稱之為「法元素」，隆波貼長老稱之為「意」，隆波布達長老稱之為「意識」。每一個人的稱呼都不一樣，但是他們看到的是同樣的東西、同樣的[對象]。

9.〈結語〉

去修行，持五戒，在固定形式裡面去練習，及時地知道心。修行一種禪法，及時地知道心，心跑了知道。如果還不知道，就帶它去動，然後去知道：它現在跑到身體的哪個部分，刻意地去跑動，這取決於我們的想，只要我們心想到哪裡，心就會在那裡生起。關注在頭髮，心就就會跑到頭髮。一旦我們嫻熟了，心跑動了，就修自己的行，心跑去哪裡要知道。在固定形式修行時，心會跑到身和心；在日常生活中，會跑到六根門，就只是覺知心：心跑到眼根知道，心跑到耳根知道…。知道跑到耳根、眼根…，但別拉迷失的心回來。知道迷失的心，已經是一個新的一顆心了，是不同的一顆，不用呵護，放任它生滅。

以上聽不懂也沒有關係，還有視頻、音頻，可以給大家聽，慢慢去聽，然後去用功。如果明白自己的心，修行就再也不會是什麼困難的事，如果沒有明白自己的心，是不可能有明白法的那一天的。阿姜曼尊者說，得到心就得到法，丟失心就丟掉了法。得到心就得到法，及時地知道心，就是及時地知道法。隆布敦長老曾經開示說，八萬四千個法門，法全部都是源自於佛陀的純淨無染的心，就是全部來自於心。至於大家從心裡面流淌出來的是五蘊，那個不是法，出來的是苦。大家要訓練到，心是法，心是佛陀，心是聖僧，是同樣的一個。慢慢訓練，別嚇一跳，它比我們想的簡單，請容許保留說簡單。難，是因為大家想得太多。要常常知道自己的感覺，及時地知道自己的心，常常及時地知道心。最後就會發現[真的]簡單。

（完）

【註解】

喜俱智相應無行大善心有 34 個名法：

1 個識（心王）。

7 個遍一切心所：觸、作意、受、想、思、一境性、名命根。

6 個雜心所：尋、伺、勝解、精進、喜、欲。

19 個遍一切美心所：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。

1 個無痴心所＝慧。

【八講】

一、要動手去修行才會知道

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：2018 年 7 月 29 日 A
整理：大溪內觀教育禪林

聽法已經聽了好幾天了，明白了修行的核心，然後就要自己去修行，如果僅僅只是知道但是不動手的話，是不會真正知道的。

1.〈戒隨念和修定〉

最初是持五戒，要用心的持五戒，每天都用心去持戒，從早上起來提醒自己今天要持戒，然後中午吃飯之前，晚上吃飯之前，重新提醒自已說「我要持五戒」，睡覺之前再次提醒自己。有些人覺得晚上睡覺之前，不用提醒持戒了，但是有些人他晚上睡過去，第二天就沒有再醒過來[若有提醒，心有持戒就會投生善趣]，所以我們要認真地持五戒，讓這個心常常去持戒。心有想到自己要持戒，這個稱之為「戒隨念」，然後[定]就很容易會生起。

我們自己有戒後，最初每天花十五分鐘的時間認真去修行，一開始不用花很久的時間，然後慢慢地逐漸增加時間。每天禮佛念經，花一點點時間[約幾分鐘]，不用花十五分鐘都來禮佛念經，[接著]我們憶念佛、法、僧三寶，這個稱之為「佛隨念」、「法隨念」和「僧隨念」。常常憶念三寶，可以讓心獲得寧靜。現在的時間是用來供養佛法僧三寶的，因為我們整天心都非常的忙碌，非常的動盪，現在去憶念佛法僧三寶，得到佛隨念、法隨念和僧隨念，就會生起[定]。我們想到自己的戒，用心去持戒，這是戒隨念，然後[定]就容易生起。隨念有十種（1 佛隨念、2 法隨念、3 僧隨念、4 戒隨念、5 佈施隨念、6 天隨念、7 寂止隨念、8 死隨念、9 身至念、10 安般念）。隨念後，我們可發展[定]。修[定]的方法，並不是「控制」心去寧靜。[定]翻譯為「安住」，心是安住的。心不是一會兒跑到這裡，一會兒跑到那裡，而是安住的，心是喜悅的，心是醒過來的，這個稱之為心有[定]。讓心有[定]的方法很簡單，可以先想到三寶或想到我們所做過

的善行，比如我們有持戒，比如我們今天有去做佈施，比如水災的時候我們有去做佈施，想到自己做過的善行，這個稱之為「佈施隨念」。當我們動手修行的時候，讓我們的心帶領心跟一個所緣在一起，先找一個所緣，比如說「佛陀、佛陀」，或者是「三瑪阿羅漢」，這個也可以，或者是「美達庫納阿羅漢」也可以，唸誦什麼都可以，心跟唸誦在一起，只要是我們心喜歡的，唸誦之後心有快樂，這是修行奢摩他（寂止）的方法，也就是帶領快樂的心，與快樂的所緣在一起，心一定要有快樂。但是修行奢摩他的時候，如果我們「想要」讓心[入定]，「想要」獲得這個、獲得那個，一旦生起「想要」，苦就會生起，心就不會有快樂了。當我們修行的時候，不要被「想要」控制。我們修行是為了供養佛陀，是為了做善行來供養佛陀，我們修行並不是為了去得到什麼。我們有快樂的心，去憶念佛法僧三寶，憶念我們的持戒，憶念我們的善行，我們的心就會有快樂，然後我們用快樂的心，去覺知讓心有快樂的所緣。

每個人讓心有快樂的所緣是不一樣的，我們要自己去觀察（去選擇），比如隆波從很小的時候開始，觀呼吸或安般念的時候會有快樂，觀呼吸一會兒後，心就會有快樂。這是帶領有快樂的心，去覺知讓心有快樂的所緣。快樂遇到快樂後，寧靜就會生起，這是修行奢摩他的方法。我們一定要有快樂的心，去覺知讓心有快樂的所緣。有些人唸誦佛陀、佛陀之後有快樂，那就跟佛陀的佛號在一起，唸誦佛陀不要想「要讓心寧靜」，要以玩一樣的心情去唸誦佛陀。有些人觀腹部升降後，會有快樂，那就可以去觀腹部升降。有些人喜歡做隆波田長老的十四個手部動作，做了之後有快樂，就可以去做手部動作。只是隆波不喜歡，覺得十四個動作太多了，因為隆波是瞋心型的，如果動作太多就會有瞋心生起來，所以不選擇這個方法。

2.〈隆波田長老的手部動作〉

隆波有去頂禮過隆波田長老，那個時候，隆布敦長老已經保證隆波會修行了，隆波就去當時比較有名的寺廟，有到隆波田長老那邊去頂禮。

去了之後，隆波田長老正好在教導居士們做手部動作。隆波觀察後，就明白了他的教導。

隆波就找一個樹蔭底下自己練習，做手部動作，但是做了之後，覺得這[十四個動作的]方法不適合自己，隆波就選擇只是握拳放拳、握拳放拳而已，用舒舒服服的心去覺知，覺知色的生滅，一會兒心就聚合起來，然後心進入到「有分」的狀態心就滅了，再慢慢地心從這個有分裡面生起來，

然後看到有一個心是去做決策要去覺知什麼，這個心去覺知名法，然後心中有感受生起，接下來，這個覺知就開始變大，好像打開了一個開關，然後去接觸身，身方面的感受就生起，然後就知道這個識蘊看到這個流程。

為什麼只是手這樣做，就會這樣看到？是心自己去看到的，並不是我們做手部動作是為了這樣看到，到了時間它自己會看到。原來心是這樣工作的。

用握拳放拳的方法，繼續做的話會覺得痠，接下來就簡化為手指跟手指的接觸。有時經行，經行之後也痠，隆波就用手指這樣經行也可以，因為境界是一樣的，可以選擇簡單的方法。

修[定]的方法已經說了：帶領有快樂的心去覺知讓心有快樂的所緣。如果做手部動作，隆波沒有快樂，[要想]下一個動作是什麼，不喜歡這樣太複雜，所以只是握拳、放拳，不用做很多，心就非常的舒服，心會聚合起來。所以要記住原則，心一定要有快樂，然後去覺知讓心有快樂的所緣。

3.〈選擇適合的所緣才容易生起定〉

我們一定要觀察自己：和哪些所緣在一起後，心有快樂。這有原則，所選的所緣不要誘發自己的[煩惱]。

有些人罵了別人之後會有快樂，如果我們罵了別人會有快樂，這就讓我們的不善法生起，這樣的話我們的心會比以前更加散亂，[定]不會生起的。[所以不能以罵人作所緣。]

有些人玩紙牌會有快樂，有人如此嗎？不用害羞，手舉得高一點。如果你是這樣有快樂，你的心不會聚合在一起，為什麼？因為心裡有貪心，心會起起伏伏，沒有真正的快樂。雖然心喜歡那個所緣（玩紙牌），但是那個所緣會誘發自己的[煩惱]。有些人喜歡炒股的，這個心一會兒起，一會兒伏，沒有真正的快樂。[所以不能以炒股作所緣。]

一定要選擇不會誘發[煩惱]的所緣，比如，隆波「觀呼吸」，或者「憶念佛陀」，心就會有快樂，或者是巴利文的唸誦：「佛陀是純淨無染的，佛陀的慈悲是無限的」，一旦憶念到，心就會有非常多的快樂，然後[定]就會生起。心有快樂後，覺知讓心有快樂的所緣，[這是原則。]

還有一個原則，要持續舒舒服服地去覺知，要持續，不是覺知一會兒就忘掉了，不是唸誦佛陀一兩句後就忘記了，而跑去想別的事情，那樣心是不會寧靜的。

要持續不斷地唸誦佛陀、佛陀，唸誦佛陀之後心有快樂。如果[心很鬱悶地]唸誦的話，哪怕唸了三天三夜都不會寧靜的，為什麼？因為心沒有快樂，所以心一定要有快樂。要選擇一個讓心有快樂的所緣，同時那個所緣不會引發[煩惱]，然後持續地、常常地，帶領心去跟所緣在一起，[定]就會生起。

所以要自己去訓練，每天要花時間禮佛念經，想到我們所做的善行，想到我們有持戒，然後動手去修行，心有快樂，一旦想到佛法僧三寶，一旦想到我們擁有這些美好的品質，我們就會有快樂。

我們常常去做善行，讓我們的心有這樣的依靠，一旦我們要訓練[定]，我們就想到我們所做的善行，然後[定]就會非常容易生起。

4.〈由戒隨念得定生慧舉例〉

以前佛陀時代有一出家人，這位出家人身邊的所有出家人都已經證悟阿羅漢了，但是他始終沒有証悟到初果。

有一天他決定自殺（當時佛陀還未制訂不可自殺），但是在臨死前，他想到：「自己出家到現在，沒有得到什麼好的成就，非常慚愧，非常難過，但是自出家以來，自己一直持戒持得很好，沒有任何慚愧之處，別的出家人也沒有說自己的戒不好，佛陀對自己的持戒也沒有任何的指責。自己的戒，非常的純淨無染。」他想到自己持戒，從出家以來非常的純淨無染，心就有了快樂，接著[定]就生起了，然後他開發智慧，看到身體正在死掉，心是觀者。他就在死的那刻證悟了阿羅漢。

後來有出家人問佛陀說：「這位自殺的出家人，他現在出生在哪裡？」以為佛陀可能會說已經下墮到地獄了，然而佛陀說：「那位出家人已經證悟阿羅漢了。」…因為他是由戒隨念獲得[心寧靜並生起智慧滅了煩惱]。

有些人發願在這三個月結夏安居期間，早上起來禮佛念經，這是做得到的。一旦這個結夏安居結束之後，心一想到在這三個月的結夏安居期間，有按照自己的發願去達成，心就會有力量，[定]就容易生起。

我們每天花時間修行，可以憶念佛法僧三寶，憶念我們所做的善行，然後心就會有快樂。選擇一個讓我們心有舒服的禪法，比如唸誦佛陀後心有舒服，就可以唸誦佛陀佛陀，或者觀呼吸後有快樂，就可以去觀呼吸，或者經行後有快樂，就可以去經行。

心有快樂之後，心就非常容易寧靜，每天訓練，心可以獲得休息。心寧靜之後、心舒服之後，如果還有時間，就要去開發智慧。

5.〈開發智慧、分離名色的三種身念處〉

開發智慧：例如，看到身體正在坐著，心是知者、心是觀者，或者身體在經行，身體在走，心是觀者，這是名色分離。最初開發智慧的起點，就是名色分離。我們看到身體坐著，心是觀者，現在我們正在坐著。看到嗎？心是觀者，心是非常舒服地看到身體坐著。看到了嗎？身體坐著。看到嗎？身體在呼吸。我們點頭試試看，看到嗎？身體在點頭。有些人身體太僵硬了，太過於造作了，要像玩一樣地坐著，舒舒服服地坐著。不要對治。看到嗎？你在對治了，不用去對治，舒舒服服地坐著，深呼吸一下。如果修行之後，覺得非常的鬱悶，有一個方法：做一個深呼吸，吸到極點、飽和狀態，然後呼出來，這個方法可以試試看，讓心鬆開有快樂。然後繼續修行下去。…我們觀察自己，跟哪個禪法在一起心有快樂。心有快樂、有力量後，接下來的工作就是發展智慧。如果我們坐了半個小時，如果前面十分鐘後，心就有快樂了，接著我們就去觀身體坐著，心是觀者。或者身體行住坐臥，心是觀者。

或者身體在呼吸，心是觀者，稱之為安般念（入出息念），因為身體在呼吸，心是觀者，是觀一整個身體在呼吸，不是盯著這個呼吸，如果盯著呼吸就會變成奢摩他（寂止）。我們修行毗婆舍那（內觀）的話，是看一整個身體在呼吸，心是觀者，這樣才可以分離名色。如果我們是盯著呼吸，盯著氣息的話，心就會跑去跟氣息在一起，就會變成奢摩他，所以一定要區分開來。

如果我們是發展智慧的話，發展智慧一定要分離名色。

a.比如身體坐著，身體正在呼吸，心是觀者，這個稱之為我們在修行「安般念」，這是修習身念處，屬於身念處的修行。b.如果身體坐著，我們知道身體坐著，身體走知道身體走，這個也是修習身念住，稱之為「四威儀」。

a.如果我們看到身體在呼吸，這個是安般念，b.看到身體行住坐臥，這個是四威儀。c.如果是看身體動、身體停、身體動、身體停，或者觀腹部生起，看到身體的腹部生起，身體膨脹、身體收縮，不是盯著腹部去看，舒舒服服的去看一整個身體，身體膨脹然後身體收縮，看到身體動停，這個稱之為身念處裡面的「正知篇」。

剛剛隆波說的，身念處裡有三種：安般念、四威儀、正知篇。有些人修不淨觀，這個屬於奢摩他，並沒有分離名色。要分離名色，如果是覺知

身，那是身念處，剛剛說有三種方法，第一種是觀身體呼吸，心是觀者。第二種是觀身體行住坐臥，心是觀者。第三種是觀身體動停，心是觀者。

比如大家現在正在坐著，感覺到了嗎？誰是覺知者？心是覺知者，不用去找心在哪裡，只要知道有一個觀者就可以了。大家現在在呼吸，有感覺嗎？身體在呼吸，心是觀者，這就是大家已經在修行安般念了，要分離名色，這個是發展智慧的第一步。色就是身體，正在呼吸的身體，正在行住坐臥的身體，正在動停的身體，這個是色的部分。名就是覺知者，就是那個知道者。大家看到身體在動，心是觀者，常常這樣去做。

6.〈以智慧照見無常、苦、無我〉

接下來，智慧越來越穩健和嫻熟，就會知道這個動的身體，只是被覺知的對象，它是無常的。它是無常的感覺到了嗎？它一會兒呼氣、一會兒吸氣，一會兒行、一會而住、一會兒臥，一會而動、一會兒停，每一個都是無常的。呼氣是無常的，吸氣也是無常的，坐也是無常的，感覺到了嗎？我們雖然坐著，我們不是站起來走，但是我們不停地在變動坐姿，因為我們痠、我們痛，所以不斷地在變換姿勢，我們看到身體動來動去，這個稱之為在學習「正知篇」。常常地這樣去看，就會看到：所有的身體都是無常的。呼氣的身體是無常的，吸氣的身體也是無常的，坐的身體也是無常的，一會兒動過來，一會兒動過去，動來動去，常常地這樣去看。

另外一個角度去看也可以，就是這個身體一直是被苦逼迫著，呼氣是苦，吸氣也是苦，坐著是苦，行住坐臥都會有苦。坐著，苦嗎？如果不苦，我們就不需要變換姿勢了。我們為什麼一定要變換姿勢呢？因為痠痛，隆波即使這樣坐著，也會覺得痠痛，蘊就是這樣的，一直被苦逼迫著。

看到身體是無常的，身體是苦的，也可看到身體並不是我。凡是被覺知的對象，怎麼可能是我呢？身體是被覺知的對象，感覺到了嗎？任何被覺知的對象，那個就不是我。眼前這個扇子是被我們觀察的對象，有誰會覺得這個扇子是我嗎？外在的世界、外面的一切，都是被我們覺知的對象，接下來看自己身體上的一部份，例如手，讓我們抓自己的手，抓自己的手臂試試看，感覺到了嗎？有些地方是硬硬的，那些硬的部份有說它是「我」嗎？「我」只是在念頭裡面而已，身體並不是我，那個硬硬的部份不是我，身體並不是我，它只是一堆物質元素而已。我們只是從世間拿過來借用而已，從父母那邊借過來用而已，這個身體是從世間借過來用而已，有一天我們會把這個身體還給真正的主人，把這個身體還給世間，分解為地水火

風後，還給世間。我們常常地去看，身體並不是我，身體只是一堆物質元素而已，我們臨時借過來用而已。如此也是在開發智慧了，看到身體是苦、是無常、是無我。

如果不喜歡觀身，也可以觀心來發展智慧：有時心有快樂，有時心有痛苦。心有快樂生起了，我們要知道心有快樂生起了，我們會看到快樂的心只是臨時存在，然後它會滅掉，它是無常的。接下來我們會看到不苦不樂的心，它也是臨時存在，它也是無常，一會兒就會滅掉，或者看到痛苦的心也如此。常常地去看：心有痛苦知道，心有快樂知道，心有不苦不樂也知道，就是這三樣，心苦、心樂、心不苦不樂，只是這樣去看就可以了，舒舒服服地去看，不久之後就會看到，痛苦的心是無常的，快樂的心也是無常的，不苦不樂的心也是無常的。快樂的心沒有辦法去呵護它，痛苦的心也沒有辦法禁止它生起，生起之後想要趕走它，趕不走。我們痛苦了，我們希望它趕緊消失，它消失嗎？它並不消失，我們沒有辦法去指揮的。我們沒有辦法去指揮，稱之為無我。這是從無我的角度去看。

我們去看身體的無我，就是看身體是我們從世間借過來用的，它並不是真正的我。如果去看心的無我，就是看這個心是沒有辦法去控制和指揮的，希望它快樂沒有辦法指揮，禁止它痛苦也沒有辦法禁止。如此就在開發智慧。

當我們修行的時候，可以分一段時間來觀身，看身體在呼吸，看身體行住坐臥，看身體動停，心是觀者，慢慢去看，然後就會看到身體是苦、無常和無我的。

有些人喜歡觀心，就會看到心有快樂，然後繼續看快樂慢慢降低，然後就消失了，快樂是無常的，消失之後，心就不苦不樂。想到不好的東西，瞋心起來了，然後痛苦就生起了。我們會看到，快樂是無常的，痛苦也是無常的，不苦不樂也是無常的。快樂我們沒有辦法去命令它生起，痛苦沒有辦法去禁止它生起，不苦不樂也是如此，這個稱之為從無我的角度去觀心。如此慢慢地去開發智慧。

每天分一段時間來發展智慧。哪段時間如果心不寧靜，就去訓練心的寧靜：帶領有快樂的心，去覺知讓心有快樂的所緣在一起，然後持續地去覺知，一旦心寧靜之後，就去觀身：看到身體在呼吸，看到身體坐著，看到身體在動，心是觀者。或者是觀心：看這個心的變化無常，心一會兒快樂，一會兒痛苦，一會兒不苦不樂，一會兒好，一會兒壞，看這個心的變化無常。觀心有兩個大部份，一個是觀察這個心的苦受和樂受，另外一個部分是觀察這個心的善和不善。比如我們坐久了之後，心不舒服而有瞋心

生起。[心不舒服是心的苦受，瞋心是心的不善]，都是生起之後滅掉。看它們的生滅，也是在發展智慧。

7.〈在日常生活中發展覺性〉

還有非常重要的一點，就是在日常生活中要發展覺性。最初是持五戒，第二個是在固定形式當中訓練，禮佛念經花一點時間後，去憶念我們所做的善行，然後有快樂的心，去覺知有快樂的所緣，持續地去覺知，同時這個所緣不引發[煩惱]，然後用快樂寧靜的心去分離名色，去開發智慧：看到身體在動，身體在停，看到身體在呼吸，心是觀者，或者是觀心也可以，觀自己心的變化，用唸誦佛陀佛陀也可以，觀呼吸也可以，心寧靜舒服後去發展智慧，就會看到：在心中生起的一切，寧靜也好，快樂也好，好也好，壞也好，全部都是無常的，來了就走，來了就走，這是發展智慧。在固定形式當中，我們可以發展智慧。然後我們就要在日常生活當中，去發展覺性，這個非常難。祖師大德教導說：「如果你修很多的[定]，修行就會非常慢，如果你審視太多、思維太多，就會非常散亂。」

修行的重點核心，就是能不能在日常生活中發展覺性。在日常生活當中，有眼睛就去看，有耳朵就去聽，有心就去想，讓它們工作，讓它們自自然然地工作，讓六根自然去工作，一旦工作了，快樂生起了知道，痛苦生起了知道，善法生起了知道，不善法生起了知道，這樣訓練。比如隆波開始訓練的時候，常常覺知自己的心，有一天坐著非常舒服，打開窗戶，有光接觸到眼睛，只是光接觸到眼睛一點點，然後就看到這個心開始動了，因為已經訓練非常嫻熟，成為高手，一旦眼耳鼻舌身心接觸到所緣，一有接觸，這個心一動就知道了。如果我們可以訓練到這點，我們的修行只剩下一點點，那就是常常去看胸口這邊在動盪，但是不要去找哪裡在動、哪裡在動，這個沒什麼好看的，只會空空的。

在日常生活中訓練覺性，不用關閉自己，比如我們看到美女，我們心喜歡，要知道心喜歡，不要想「不能看到美女」，這樣不好，如果這樣的話，就是對自己生氣：「為什麼自己這麼壞，去看到美女。」狗也有漂亮的，誰有看到、喜歡漂亮的狗的？有誰看到漂亮的蛇的？蛇真的很漂亮，蟒蛇非常的美麗，有些人戴在脖子上，像圍巾一樣，非常美麗。所以眼睛看到色，心喜歡要知道。眼睛看到色，心討厭也要知道，這個稱之為在日常生活當中，貨真價實的在訓練。如果大家可以按照隆波的教導去訓練的話，道果、涅槃不會逃到哪裡去的。

今天已經有個總結了，大家一定要按照隆波的教導去修行：先持戒，然後固定形式的訓練，最後在日常生活當中去發展覺性。（完）

二、訓練心的兩項工作

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：2018 年 8 月 4 日 A
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈寂止和內觀〉

如果明白了修習的原則，就會明白修行其實並不難。隆波小的時候，並不知道修行的[原則]，只知道修習奢摩他（寂止），想著：「久久寧靜（定）之後，智慧就會生起了！」然而[修定]22 年，智慧都沒有生起，直到在蘇林府碰到隆布敦長老，才明白要怎樣開發智慧，而不是讓心寧靜，讓心如如不動。所以，我們要知道訓練自己的心有兩項工作，第一項稱之為奢摩他的修行（寂止），另外一項稱之為毗婆舍那的修行（內觀）。奢摩他的修行是有意義的，但是毗婆舍那的修行則是必需的。有意義和必需是不一樣的。如果缺少了毗婆舍那的修行，那就已經不是佛教了。奢摩他的修行是非常有意義的，在佛陀之前就已經有人訓練讓心寧靜了，如果沒有佛陀的證悟，就不會有人來教導毗婆舍那的修行。所以我們一定要學習[毗婆舍那]，若不明白，我們只修習奢摩他，還以為是在修習毗婆舍那。在泰國有很多稱之為毗婆舍那的課程，但是真的動手修行之後都變成了奢摩他，並不是毗婆舍那，只是名字叫毗婆舍那而已。區別在哪裡呢？奢摩他修習之後非常好，修習奢摩他後會有快樂、有力量，這是做好了準備，可以去開發智慧，這是修習正確的奢摩他之後的結果。如果修習了錯誤的奢摩他，是不會開發智慧的。

2.〈邪定和正定〉

奢摩他有兩種，一種是邪定，並沒有伴隨智慧，並沒有伴隨覺性。另外一種是正定，是伴隨著覺性和智慧的。當我們學習的時候，我們要學習好的[定]，如果沒有正確的[定]，沒有正定，是沒有辦法開發智慧的。正定是好的[定]，它是生起智慧的近因。這個近因就是，修習正確的[定]之後，就可以去開發智慧，但是如果是邪定、不好的[定]，幾生幾世去修的話，都不會讓智慧生起的。

隆波開始修習[定]，從七歲就開始跟隨隆波李長老（1907-1961）學習，他教導的是觀呼吸（安般念）：呼氣唸佛、吸氣唸陀，然後數一。呼氣唸佛、吸氣唸陀，然後數二，如此慢慢的數上去，從一數到十，再從十數到一。

但是隆波不喜歡這樣數數，隆波是數一二三四，一直數到一百，其實[效果]是一樣的。當時學習的比較少，因為離祖師大德比較遠（隆波李長老二年後就往生了），只能靠自己訓練觀呼吸，心寧靜之後，不再數數，只剩下呼氣唸佛、吸氣唸陀；更加寧靜之後，不再唸誦佛陀，只剩下覺知呼吸，心更加寧靜之後，呼吸消失了，就變成了光，光非常明亮，但是不知道修行的原則，所以心就跑到光裡面去，如果你想要看到什麼，就好像在用手電筒，光照到哪裡，就可以跑到哪裡去，但是這是心往外送的邪定，因為沒有覺性，沒有辦法覺知身、覺知心，這是不行的，只是玩而已。玩一段時間後，隆波害怕跑出去後看到鬼，所以努力不讓心再跑出去。心寧靜後就覺知自己，心一旦要跑出去，就及時知道心往外跑了，不讓心往外跑，非常小心，不讓心跟著這個光跑出去。慢慢訓練後，就得到了知者的心、安住的心，沒有跑出去，因為心跑了知道，心跑了知道。從很小的時候就開始這樣訓練，然後心就安住起來，心成為知者、覺醒者、喜悅者。

所謂好的[定]，就是心安住的[定]，心和自己在一起的[定]，沒有迷失，沒有跑掉。但是一般人們修習的[定]，百分之百都是邪定，就是心跑出去的[定]。我們測試一下，比如我們觀呼吸，去觀呼吸，呼吸、呼吸，去覺知呼吸，感覺到了嗎？心跑到呼吸上了，一開始是跑到氣息上面，接下來就跑到別的地方去了。感覺到了嗎？現在都已經跑到別的地方去了，心跑掉了，沒有真正的[定]；或是跑去跟呼吸緊緊的在一起（緊盯），這個有[定]，但是是邪定，心已經跑出去了，心沒有安住。

佛陀教導的[定]，並不是一味的寧靜，佛陀所教導的[定]，心是安住的，並沒有跑掉，同時是沒有去控制的。如果控制心不讓心跑，這個同樣行不通，因為心被[煩惱]控制。生起[定]時，並不意味著心中一定是善法；心有[煩惱]時，心同樣是可以有[定]，[例如獵人專心射鳥時]。…所以我們要訓練，得到正確的[定]，得到好的[定]，就是心安住的[定]，變成知者、覺醒者、喜悅者。如果我們沒有這樣安住型的[定]，我們就沒有辦法開發智慧，沒有辦法真正的修習毗婆舍那。

那些參加毗婆舍那課程的人，去看腹部的升降時，如果心跑到腹部[緊盯]，這是邪定。或者身體經行時，如果心跟腳在一起，心跑到腳上[緊盯]，這個同樣也是邪定。邪定是不會讓智慧生起的。只有正定是生起智

慧的近因。正定的[狀態]，心是安住的，心和自己在一起，同時沒有在控制心。如果控制的話，心就會很鬱悶，這是邪定，因為已經伴著[煩惱]了。

3.〈心跑掉了及時地知道〉

所以我們動手修行，要得到好的[定]，先選擇一個禪法，可以唸誦佛陀佛陀這樣的佛號，這是隆波可以肯定的一個修行方法。為什麼修行非常簡單？我們唸誦佛陀佛陀時，想著「佛陀」，這想是念頭，不是真實的[現象]（念頭是概念法），[佛陀可以作修習奢摩他的所緣]，我們不斷地在想佛陀佛陀，並沒有控制心去寧靜，沒有控制心去如如不動，只唸誦佛陀佛陀，玩一樣地去訓練，不斷訓練，並去覺知自己的心，當心跑到別的地方時，及時地知道。唸誦佛陀佛陀，不斷地訓練，心跑掉了及時地知道。心跑掉大多數是心跑去想別的，忘記想佛陀。當我們沒有覺性的時候，心就會忘記佛陀，會去想別的事情。我們常常訓練，我們唸誦佛陀成為專家之後，一旦忘記唸誦佛陀，心馬上就會知道，（所以這修行非常簡單）。

如果我們不喜歡唸誦佛陀呢？用別的方法可以嗎？同樣可以，什麼樣的禪法都可以，只要是跟我們的心和身有關的就可以，比如，呼氣、吸氣覺知自己，不斷這樣訓練，我們不是要寧靜，呼氣、吸氣覺知自己，不斷地覺知自己，若心跑到呼吸上了及時地知道，若心跑去想別的事情了及時地知道。

選擇什麼樣的禪法都可以，要選我們喜歡的禪法，修習之後有快樂的。我們修習這樣的禪法並不是為了讓心寧靜、快樂，或者讓心好，不是這樣，我們的修習是為了去覺知自己的心，就只是這樣的目的而已。比如，我們唸誦佛陀佛陀後，心跑去想別的事情，忘記佛陀了，我們要及時地知道已經忘記了。或者，我們觀呼吸時，呼氣覺知自己、吸氣覺知自己，一旦心跑到呼吸上面，及時地知道，或者心跑去想別的事情，也及時地知道。觀呼吸的目的是什麼？是為了覺知自己的心，並不是為了獲得快樂、獲得好、獲得寧靜。

4.〈觀整個身體〉

或者觀腹部升降也可以，但是不要去盯著腹部，要觀一整個身體，覺知腹部正在膨脹、腹部正在收縮，一旦心跑到腹部了及時地知道，心跑去想別的事情了也及時地知道。這是使用相同的原則。

當我們走路的時候，如果選擇經行作為禪修的方法，我們不要去緊盯著腳，我們也是覺知一整個身體，看到整個身體在走，走的時候不要去緊盯腳，要覺知一整個身體正在走。當我們走的時候只是腳在走嗎？我們是一整個在走，並不只是腳在走，我們是一整個身體都在移動。所以去覺知一整個身體。選擇觀身這樣的禪法，是觀一整個身體，而不是觀身體的某一個部分。

我們觀呼吸時，如果盯著氣息，心就會跑到呼吸上面[盯住]，就變成邪定了。我們修習得[正確]，會看到一整個身體在呼吸，我們覺知到一整個身體正在呼吸，我們試試看，現在身體正在呼吸，現在訓練一下，看到整個身體在呼吸嗎？看到嗎？身體在呼氣，身體在吸氣，並不難的，不要控制自己的心，我們看到整個身體在呼氣在吸氣，舒舒服服地去覺知，一旦心跑到吸氣上了及時地知道，一旦去想別的事情也及時地知道。覺知的時候，覺知一整個身體，舒舒服服去覺知，以快樂的心去覺知，感覺到了嗎？舒舒服服地去覺知，一旦心偷偷地去想別的事情，及時知道心跑了。我們覺知一整個身體在呼吸，看到身體在呼吸，心是舒舒服服的，心一跑到氣息上面，我們就及時地知道，心一跑到別的地方，我們也及時地知道。這個一定要訓練。

如果不喜歡觀呼吸，觀身體行住坐臥也可以，也是要觀一整個身體，比如現在正坐著，覺知一整個身體正在坐著，感覺到了嗎？誰沒辦法覺知到身體正在坐著？沒辦法覺知到就走偏了，感覺到嗎？現在身體正在坐著。身體坐著，我們要有覺性地知道身體正在坐著，但是一會兒心就跑去想別的事情，我們要及時知道心已經跑掉，已經把身體扔掉了。

身體行住坐臥時，我們都去覺知一整個身體，不是覺知局部的身體，而是覺知一整個身體。佛陀並沒有要我們把行住坐臥時的身體分成一部份一部份，他說：「比丘們！走時知道走著，站時知道站著，…」並沒有什麼難的，佛陀並沒有教導我們身體一部分要這樣、不要那樣。身體動的時候，佛陀也沒有教導：現在要動了，現在要這樣動了，現在要這樣走。佛陀並沒有教導現在要這樣做。

舍利弗尊者遇到比丘們經過時，他的轉身是非常自然的。舍利弗尊者的走動是非常快的，看到前面有水塘時，他是跳過去的，他不會看到水塘後，用非常慢的動作跨過去，或用慢動作弄來木頭，把木頭放下去，然後用慢動作提腳、放腳，如此變成三天還沒跨過這水塘。他的行動是非常自然的。如果自以為是「修行人」，就很容易變成不自然。如果你本身是好動的，好動沒有關係，但是要有覺性，覺知身體動，覺知整個身體在動。

隆波也是覺知一整個身體，隆波並不是緊盯這個手，不會這樣做的。隆波觀呼吸的時候，也是觀一整個身體在呼吸，隆波坐著的時候，也是看一整個身體在坐著。動來動去的時候，隆波也是觀一整個身體在動來動去，用舒舒服服的心去覺知，用自然的心去覺知。不要擺出一付修行的樣子，非常慢慢地動。我們怎麼動來動去都可以，但是要覺知自己，要覺知一整個身體，用自然普通的心去覺知，不要把心裝修成另一樣子，只要慢慢[耐心]訓練，我們就會得到好的[定]。

5.〈修習讓心安住的定〉

最重要的是，我們觀呼吸並不是為了去知道呼吸，我們觀腹部升降，並不是為了去知道腹部，我們修習[定]的目的，是為了獲得心安住，能及時地知道心跑掉。我們選擇任何的禪法都可以，我們要及時知道心的跑掉。比如隆波動來動去，心跑了就馬上就知道，但是隆波的心是不會跑來跑去的，而大家的心是跑來跑去的，感覺到嗎？大家的心一直是跑來跑去的，看到了嗎？沒有覺性，大多數禪堂裡的人都已經迷失了。

選擇一個禪法，什麼樣的都可以，唸誦佛陀佛陀也可以，觀呼吸也可以，在這個禪堂裡面要觀行住坐臥比較難。如果是經行，一直走動，這就簡單一點。我們現在坐著，不管是觀呼吸也好，或者是念佛號也好，我們並不是為了去觀呼吸、並不是為了去觀腹部、並不是為了觀佛陀、盯住佛陀。重要的是為了去覺知自己的心：心跑了知道，心跑了知道。不要去控制自己的心，讓自己的心自由，讓它可以跑來跑去。…好的[定]，心是知者、覺醒者、喜悅者，心是非常輕盈的，心是非常柔軟的，非常敏捷的，非常靈敏，可以動來動去，心不會鬱悶，而且是老老實實地去覺知所緣，沒有貪、瞋、癡，這是好的心的特性。如果心是緊緊的，就不是好的心，是有[煩惱]的心。去觀呼吸，或者唸誦佛陀也可以，選擇一個禪法去覺知自己的心，心跑到呼吸了知道，心跑去想了也知道，如此常常去覺知。當我們知道心跑掉的那一剎那，正確的[定]就會生起。

動手去修行，不要坐著一直在想。選個禪法，什麼樣的方法都可以，修了之後，心滿意的就可以。感覺到了嗎？心是動來動去，跑來跑去的，就去覺知自己的心跑來跑去。隆波已經給每個人安排家庭作業了：每個人一定要選擇一個禪法，然後去覺知自己的心跑來跑去。如果心不跑呢，一定要小心，可能是卡在緊盯[對象]了，緊盯到如如不動，變成非常地遲鈍和呆滯。…不要控制自己的心，控制會讓心很緊很硬。…什麼時候覺得很

憋悶，透不過氣，就肯定是在打壓了。心可以迷失，但是要盡快地知道「心迷失了」，並不禁止心的迷失、跑掉，如果禁止的話就一定出現緊盯。…讓心自然普通，這樣的訓練我們就會得到好的[定]。得到了好的[定]之後，就可以學習發展智慧。但是我們要先學習獲得好的[定]的方法：選擇一個禪法，然後去覺知自己的心。

有的人，觀呼吸後出現光，然後盯著光，會得到禪那。但是我們這個時代的人，很難進入到禪那。我們能夠做到什麼程度，就做到那個程度。例如，用隆波教導的觀呼吸的方法，呼氣覺知，吸氣覺知，一旦心想要上網，想去找手機，就及時地知道「心跑掉了」。這樣的修行是和[真實法]在一起：[我們直接觀察自己的心]。在以前古代的時候，觀呼吸後（出現似相。似相不是真實法）進入禪那，修得非常簡單，但是現在我們資訊太多，（心太散亂）很難進入到禪那。

我們修行時，選擇一個禪法，並不是為了讓心寧靜，並不是為了讓心好，並不是為了讓心快樂，而是為了去知道心的跑動：唸誦佛陀佛陀，心跑去想，及時地知道。或者觀呼氣，看一整個身體在吸氣，一整個身體在呼氣，心跑到身體上了及時地知道，心跑到腹部了去及時地知道，心跑去想別的事情，也及時地知道。一旦知道心跑掉、心跑去想的那一刻，正確的[定]就生起了。以什麼作工具呢？覺性是工具。為什麼心會跑動？因為心貪，心想要知道：心想要看就會跑去看，心想要聽就會跑去聽。當我們生起想要看的心、想要聽的心，要以覺性及時地知道「貪生起了」，心就不會再跑。心跑去看、跑去聽、跑去想，這是心在散亂。如果以覺性知道心正在散亂，隨著[定]就生起，心不再散亂，不會再跑到哪裡去，所以，隨著知道跑動的心，知者的心就會生起，因為有覺性生起，知道「心在散亂」。感覺到了嗎？我們的心一直跑到這裡、跑到那裡，這個稱之為心在散亂。有人說怎麼散亂呢？這個心四處遊蕩，跑到眼耳鼻舌身心等六個根門，不斷在這六個根門裡面流竄，這就是散亂。例如你在動手指，然後心跑去想別的了。…

今天教導的，是修習讓心安住的[定]。如果心沒有安住的話，是沒有辦法開發智慧的；心如果只是寧靜的，心很呆滯，這種心沒有辦法開發智慧。心一定要安住，變成觀者，才可以開發智慧；心要安住，一剎那一剎那的，這是「剎那定」，心跑了知道，心跑了知道，心就會一剎那一剎那的安住，一跑就知道，一跑就知道，然後就會感覺整個心是安住的，會覺得這個心可以安住很久，其實是一剎那一剎那，身動了知道，心動了知道。選擇一個禪法，去看心的跑掉，接下來就可以導向開發智慧：看到這個跑

的心是無常的，知者的心也是無常的。這個知者的心也沒辦法去呵護，跑掉的心也沒辦法去禁止，它是無我的，就會看到無常和無我。

當我們選擇一個禪法，心跑了知道，心跑了知道，這個是可以直接導向開發智慧的，這條路非常地短，是條捷徑，只要知道：心跑了知道，心跑了知道，然後智慧就會生起，智慧一旦嫻熟圓滿之後，解脫就會生起，並不難，非常地簡單。…去吃飯吧。吃飯時也要選擇一個禪法，去覺知自己的心。（完）

三、從念頭的夢裡醒來

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：2018 年 8 月 11 日 A
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈法是自然而平常的〉

事實上，法並不難。我們想像著，法一定是不一樣的，是非同一般的。其實，法是自然而平常的。「法」的泰文和「自然」的泰文，其中有一部分是相同的，一個叫 dhamma，一個叫 dhammata。苦，是源自於我們沒有辦法接受最自然平常的事物：我們一定會老，我們不願意接受。自然狀態就是我們一定會老，我們一定會生病，我們一定會死，這都是自然的，但是我們沒有辦法接受。我們一出生，就一定會老、一定會病、一定會死，這個是很自然的事情，如果沒有辦法接受就會苦。一旦有哪裡疼痛就會苦，變老了就會苦，死的時候又是一個苦。自然的情況是我們一定會與所愛的、所喜歡的事物分離，無論怎樣都一定會分離，每個人都會遇到這樣的情況。

在死的時候，有些是他人死了，有些是自己死了，沒有一個情況是不分離的，永不分離是不存在的。我們一定會與所愛的、所喜歡的事物分離，比如，我們把房子建造起來，每個地方都非常美，但是到了一定的時間，也要分離。聽過一個人的名字，他把很多的房子建造起來，那時他還非常地健康，但死的時候就非常地傷心，因為建造了那麼多的東西，他希望他的子孫可以繼承下去，不希望別人來奪取，不想分離，由於自己沒有辦法活下去，就希望自己的子孫一直繼承下去，可能嗎？與我們所愛的、我們所喜歡的事物，永不分離可能嗎？我們的財產、我們所愛的人，在正常的情況下，我們一定會分離，不管你有多麼的愛，多麼的念念不捨，一定會分離的，這是很自然的。還有，我們一定會碰到我們不喜歡、不滿意的事物或人，這個也是非常地自然。

我們沒有遇到過那麼有福報的人：只遇到自己喜歡的，沒有遇到不喜歡的。佛陀時代有一個人，他遇到的只有自己喜歡的，所以他的福報非常地特別，他不知道原來還會碰到自己不喜歡的。但是我們一定會碰到。我們看一下我們過去的生命當中，我們有「想要」，但是我們並沒有如願以償的獲得想要，我們得到的是我們不想要的，這樣的情況數不勝數。那些

我們不喜歡的人，一開始覺得這個人，跟我們福報是差不多的、波羅蜜是差不多的，我們可以在一起，接下來發現不是這樣的，結果在一起不會很久。與我們所愛的分離，然後遇到我們所不喜歡的，這是生命當中非常自然的事情。我們有了地位，我們也會失去地位。我們有了名譽，也會失去名譽。有人來讚美，就會有人來批評。有快樂就會有痛苦，這就是生命的自然狀態，這是世間的自然狀態。如果我們沒有辦法接受真相，我們就會苦。我們與所愛的事物或人分離，或者我們所愛的人要與我們分離，那時我們就會苦。但是如果我們覺得，世間就是這樣的，是非常自然的事情，就不會太苦。

2.〈學法就是接受真相〉

我們來學法，學的就是讓這個心可以接受真相，能夠接受世間的自然的特性。世間的自然狀況，就是每個人出生後，一定會老、一定會病、一定會死，一定會與所愛的事物分離，一定會遇到不喜歡的人或事物，一定會有不能如願以償的情況。有地位、有榮譽、有讚美就會有失去地位、失去名譽、受到批評，有快樂就會有痛苦。

那麼要怎麼樣做，心才願意接受這樣的真相、這樣的自然呢？

首先，我們要從念頭的想像世界中退出來，要活在真實的世界。我們沒有辦法接受真相，是因為我們一直活在念頭的世界裡，一直想要這個、想要那個，所以沒有辦法接受真相。我們要活在真實的世界裡面，這些真相就會教導我們法。

怎麼樣從念頭的世界、夢的世界裡面退出來呢？就要知道它們是夢，它們並不是真的。有誰是做夢的時候知道自己在做夢嗎？做夢知道做夢，就會醒過來。有些人沒有醒過來，怪到鬼神啊，其實跟鬼神沒有關係。我們要從念頭的世界、從夢的世界退出來。睡覺的時候，要做夢就隨它去做，但是我們醒著的時候，不要一整天都在作夢。我們有誰是一直坐著在想，一整天都在做夢的嗎？這是沒有意義的。

3.〈如何從念頭的世界退出來〉

讓我們沒有迷失在夢的世界裡的方法，就是要好好訓練覺性，把覺性訓練好：選擇一個禪法，心一旦跑去想，就及時地知道，比如唸誦佛陀、佛陀，不斷地唸誦佛號，因為唸誦佛陀的佛號時，本身就是在想，一旦心

跑去想別的內容，就會忘記了佛陀。所以，我們唸佛陀、佛陀，成為高手之後，一旦心跑去想別的，馬上會意識到已經忘記佛陀了，我們這樣就醒過來。心一旦跑了之後不要把心拉回來，我們只須重新開始唸佛陀、佛陀。[不用傷心地說：為什麼我的心這麼散亂。]不用把跑掉的心拉回來，這個非常重要，大多數人一旦知道心跑去想了，或者心跑到別的地方去，就把心拉回來。不要把它拉回來，因為心一直是生滅的，[只須重新開始唸誦佛陀、佛陀]。或者[觀呼吸時，心跑去想了，只須重新觀呼吸]。唸誦佛陀、佛陀後，心就跑到佛號上的也有，或者觀呼吸後心就跑到呼吸上的也有，此時要及時地知道心已經跑了。一旦知道心跑了，心就會安住，不用把它拉回來，只須重新開始。若把它拉回來，心就會非常地鬱悶，心就會緊緊地。若把心拉回來，不讓心到處跑，這個心會非常地硬。有兩種情況，一種是害怕心跑，然後就控制心，一種是心跑了之後把它拉回來，這兩種狀況，就會讓心非常地硬，非常地緊。唸誦的時候或觀呼吸的時候，心跑了，就讓它跑，把它扔掉，不要再把它拉回來，只須重新開始唸誦或觀呼吸。

大多數時候是跑去想，想這個、想那個。不用去關注心到底想的是什麼內容。心想什麼內容不重要，因為這個想的內容、念頭就是夢而已，夢到什麼並不重要，沒有什麼意義。[有些人希望夢到彩票號碼，覺得這樣的夢非常重要，有些時候去問別人：你夢到什麼。有些人就把別人的夢翻譯成為彩票數字。這沒有什麼意義。]

你的念頭、你想的內容，並不重要，這都是夢而已，重要的是，知道心跑去想，而不是知道想的內容。唸佛陀、佛陀，心跑去想，及時地知道心跑去想了，並不需要知道心中想的是什麼內容，這個不重要，因為我們想的內容，只是世俗諦，並不重要，但是心跑去想，這個是勝義諦，因為心正在工作。所以我們選擇一個禪法，然後去知道心跑去想，或者是知道心跑到所緣去了。比如：觀腹部升降，心跑去想了知道，心跑到腹部上了也知道。

或者是用隆波田的手部動作也可以，有十四個手部動作。如果我們要去想下一個動作是什麼，這樣心就會散亂。如果已經做得自然了，動作已經非常嫻熟不用再去想，這樣可以去做，但是做時，並不是說心跑到手上或者心跑去想別的，跟我們的身和心沒有關係，這樣不行。要及時地知道：心跑去想要知道，心跑到跟所緣在一起要知道，心跑到和手在一起要及時地知道。

或者經行，經行時心跑到地板上，或者心跑到腳上面，或者心跑去想都要及時地知道。我們選擇什麼禪法都可以，任何一禪法適合我們的都可

以。有些人不喜歡唸誦佛陀，喜歡「南無帕塔、南無帕塔耶」，也可以去唸誦，意義是一樣的。有些人喜歡唸誦「歸依佛、歸依法、歸依僧」，這樣念也可以，但是我們唸誦的目的，並不是為了讓心如如不動，不是為了讓心非常緊，我們唸誦是為了及時地去覺知心。唸誦歸依佛、歸依佛的時候，心跑去想別的，心已經跑到別的地方去了，要知道心已經跑掉了，已經迷失了；或者念歸依佛時，心去緊盯歸依佛這句話，也要及時地知道。我們選擇適合我們的什麼禪法都可以，但是要去知道自己的心，這個非常重要，如果我們做不到這點，我們可能是在浪費時間修行。

隆波很小的時候，開始修習「安般念」，從 7 歲就開始修習了，修習安般念之後得到的是[定]，但是沒有辦法繼續開發智慧，因為不會。隆波打坐之後，有光明生起，起初心跑到光明，想去看這個、看那個。一旦心想要，心就會跑到光明裡面去看。後來，隆波知道心要跑出去了，就加重呼吸，不讓心跑到外面，讓自己醒過來。所有的禪相，不過是夢而已。我們要努力地覺知自己，真的禪相也好，假的禪相也好，都像夢一樣並不重要。我們每天看這個世間就像夢一樣，碰到喜歡的人、碰到不喜歡的人，也都是夢裡的內容而已。選擇一個禪法，知道心跑了，我們就會從念頭的世界中跳脫出來，活在覺知的世界裡面，這個非常重要、非常重要。

4.〈讓心成為知者、覺醒者〉

有些人教導唸誦佛陀、佛陀，或者唸誦阿羅漢，或者教導手部動作，但是沒有教導：「這樣做是為了覺知心。」結果那些人一訓練後，就緊盯著所緣，都變成了「奢摩他」，沒有辦法切換成「毗婆舍那」的修行。

我們要知道自己的心是最重要的，心是所有法的核心，所有都是生起在心。要證悟道果、涅槃，是在心中生起的。<u>選擇一個禪法，去知道自己的心</u>，不斷地知道自己的心，一旦心跑到所緣上及時地知道。知道心跑出去的那一刻，心就會安住，就會有正確的[定]。正確的[定]會讓心成為知者、覺醒者、喜悅者。知者知道什麼？知道自己醒過來，從念頭的世界、夢的世界裡清醒過來，心就會非常地喜悅。一開始是非常地喜悅，後來就會習慣，心醒過來之後就變成捨受。剛剛學會覺知自己的時候，會非常地喜悅，但是一旦習慣之後就會變成捨受，因為已經習慣了這樣程度的快樂，此後就不會覺得是樂受。這樂受會變成一個背景，就像一個基礎一樣，因為快樂和痛苦，是通過對比才會知道的。我們一開始獲得[定]的時候會一

整天都有快樂，心非常地喜悅、非常地輕盈，久了之後快樂就慢慢變成捨受，但是有覺性在。佛陀說，覺性圓滿會獲得中捨。

我們訓練時，選擇一個禪法，心跑去想及時地知道，心跑去和所緣在一起及時地知道，心就會成為知者、覺醒者、喜悅者，就會從念頭的世界、夢的世界裡退出來。什麼時候我們從念頭的世界裡退出來之後，我們就可以學習觀照真相。真相在哪裡呈現呢？真相就在我們的名色或身心當中呈現。不是醒過來後，如如不動，什麼都不做。有些人跟隨隆波學習後，沒有掌握修行的核心，就去教導別人說：「隆波帕默尊者教導：醒過來之後，就如如不動，什麼都不做。」隆波聽到後真想[教訓他]。

5.〈學習生命的真相：毗婆舍那的修行〉

一旦會覺知自己之後，就有職責去學習生命的真相。所以，有兩個步驟的學習，第一個是訓練心，是獲得正確的[定]後，心成為知者、覺醒者、喜悅者，從念頭和夢的世界裡清醒過來。一旦醒過來之後，第二個步驟就是要去學習生命的真相，這就是毗婆舍那的修行。

毗婆舍那就是由「毗」和「鉢舍那」組成，「鉢舍那」的意思就是看見，「毗」的意思就是清晰。毗婆舍那就是清晰地看見，徹底地看見。看見什麼？看見名色或身心的真相：如身本來的樣子去看見身，如心本來的樣子去看見心。如此不斷地去學習，有一天心就願意接受真相，但是我們現在還沒有辦法接受真相。有些人覺知自己，看到身體不斷地在工作，有一天，比如在刷牙的時候，刷牙、刷牙，突然覺知到「這個」是什麼？看到「這個」不是我的手，這個身體是一個什麼東西，是物質，覺得不是我！有些人一旦看到身體不是我就哭了，覺得這個我不見了，找不到了，損失太大了。這個稱之為沒有辦法接受真相，有些人就是這樣的。有些人看到真相是自己不漂亮！自己哪裡不漂亮？非常地傷心，沒有辦法接受真相，真相就是不美（不淨）。隆波看大家，哪一位是美的、漂亮的？隆波看來看去，哪裡有美的、漂亮的？都是一個個皮囊而已，都是屎袋子而已。眼睛裡面有眼屎，耳朵裡面有耳屎，鼻孔裡面有鼻屎，一個個都像是屎袋子一樣，哪裡有美呢？真的是不美，這個哪裡有漂亮呢？一旦我們看到真相，就看到哪裡都是不美（不淨）。

佛陀曾經教導一對夫妻，這對夫妻有一美麗的女兒，名字是瑪甘芝雅（**Māgaṇḍiya**）。這對夫妻[向佛陀提親]，佛陀說不要。（註：佛陀說：

天魔最漂亮的三位魔女，我都不動心。色身都是污穢的，有什麼值得貪戀的呢？）

佛陀知道這對夫妻的波羅蜜已經圓滿了，可以體證高的法，所以教導他們[色身的不淨、苦]，他們的心就靜下來，然後就看到真相：不存在真正的美。這對夫妻聽到佛陀的教導，當下就見法了，接著證得三果。但是他們的女兒因為佛陀拒絕了她，就一直對佛陀懷恨在心，想法報復，後來她成為優闐王的一王妃，她發現沙瑪瓦蒂王妃信佛，就設計陷害她，最後自己沒得到好下場。…這對夫妻由於接受真相而得到法，但是女兒沒有辦法接受真相[色身的不淨、苦]，反而生恨而沒得到好下場。

接受真相就會得到法。心沒辦法接受真相就見不到法。若心沒辦法接受真相，[只行善、修定]，有可能投生為天神，但是沒有辦法證悟道果、涅槃。所以我們要帶領我們的心，帶領這個知者、覺醒者、喜悅者的心去學習照見名色或身心的真相。

6.〈身體的真相〉

這個身體有的只是苦，被苦逼迫著，比如我們坐著，我們有感覺到苦嗎？有誰是在抓癢的？一直在抓，每個人都是這樣的，但是不知道自己在抓。隆波自己也抓，為什麼要抓癢呢？因為苦。…可以抓嗎？可以抓，這很自然，但是要先覺知癢了，然後去抓。要先覺知，知道是苦，然後再去抓。要知道身體痠了，然後去變換姿勢，這邊不能扭就扭到另一邊，但要知道，變換姿勢是為了離苦。看到沒？變換姿勢就是為了離苦，動來動去是為了離苦，要有覺性及時地知道[身體在動]。

為什麼一定要吃飯呢？因為苦，但是吃飽了之後為什麼一定要停呢？也是因為苦。餓了也苦，太飽了也苦。或者喝水，渴了也苦，喝了太多也苦。喝太多一定要找地方上廁所。曼谷人非常可憐，在馬路上一堵車堵好幾個小時，想上廁所都沒有辦法上。為什麼一定要上廁所呢？因為苦。所以有覺性地去覺知身，常常去覺知身，就會看到這個身體是真的苦，並不是什麼好的、珍貴的東西。

觀心時，以知者、覺醒者、喜悅者的心去觀心，就會看到這個心，一會兒快樂，一會兒痛苦。我們尋找快樂，但是一會兒快樂就消失了，比如我喜歡一個美女，想要去追求她，她答應了，給我電話號碼，我覺得快樂了。然後打電話給她，她不接電話，我開始苦了，得到號碼但是打不通，心就苦了。一旦她接了，就開心了，跟她打電話很高興，然後她跟自己說

要打給別人，要掛我電話，心又苦了，接下來，她又打電話過來，然後又快樂了，聊、聊、聊，聊到後面快樂又消失了。所以，世間的快樂，非常地短暫，掙扎到死去找快樂，得到之後，停留的時間非常短，一會兒就消失了。我們掙扎到死所找到的快樂，非常地短，苦是生滅的。我們通常會覺得快樂很短，痛苦很長，為什麼？因為我們沒有辦法接受真相，我們不知道快樂來了就會走，希望快樂長長久久，所以就會覺得快樂非常地短。痛苦，我們希望它快點走，但是這個痛苦沒有走，我們就會覺得這個痛苦非常久。

我們來學習真相，要接受所有的痛苦、所有的快樂，都是生了就滅，沒有辦法去強迫它們、控制它們。好和壞也是這樣，沒有辦法去控制它們。多多地學習這個真相，就知道我們生命當中生起的一切，都是臨時的。一旦所愛的人或事物分離，我們開始雖有痛苦生起，但是痛苦生起之後，我們就會中捨，覺得這是自然的，生起之後就一定會滅去，相聚之後一定會分離，如果心可以接受這自然的狀況，心就不苦了。

7.〈結語〉

我們來學習真相，這個方法就是從念頭的世界當中跳脫出來，選擇一個禪法，然後心跑了知道，跑去想了知道，跑去緊盯所緣了也知道，然後心就會醒過來。醒過來了之後，就去學習真相，學習觀照身和心的真相，常常去覺知身，就會看到這個身體是苦，一直是被苦逼迫著，而這個心是無常的，一直在變化，沒有辦法控制。如果可以接受這真相，身體是苦，老是自然的，病是自然的，死也是自然的，我們就看到，這個苦在老，這個苦在病，這個苦在死。心一旦和自然能夠融合在一起，心就會進入到「法」，心就會接受：一切都是臨時的，快樂也好，痛苦也好，與所愛的人分離也好，只是臨時的，所有我們喜歡的，它本身是無常的，這是非常自然的。快樂來了這個很正常，快樂消失了這個也很正常。我們所愛的人死掉了，我們會傷心，但是想到：他跟我們在一起的時候，已經有快樂，就已經足夠了，他死了，這是非常自然的。碰到我們不喜歡的也是一樣，沒有如願以償也是非常自然的。我們已經常常看到感受都是臨時的，如願的快樂是臨時的存在，不如願的悲傷也是臨時的存在，想要而沒有獲得滿足，這也是非常自然的事，因而心就不會動蕩不安。不斷地去看真相，看到我們的身體自然就是這樣的，我們的心自然就是這樣的，一會兒痛苦，一會兒快樂，一會兒好，一會兒壞，這是非常自然普通的，我們就會進入

到「法」，我們的心就會和法融合在一起，我們就不會苦到哪裡去，生起什麼都不會痛苦，我們得到的是什麼？離苦。學習真相之後，得到法，得到離苦。去吃飯吧，吃飯時去看：餓了就會苦，吃太多也會苦，有的只有苦。去吃飯吧。（完）

四、訓練覺性以及安住的心

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：2018 年 8 月 18 日 A
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈尋找祖師大德學法〉

以前隆波學法的時候，沒有誰提供巴士，自己坐火車或長途巴士出發，到了城裡還要繼續找車，然後到了寺廟那邊，有時祖師大德已經出去了。有時他是住在森林很深的地方。隆波去找祖師大德，要的是法。這些祖師大德們跟隨著隆布曼[阿姜曼]長老學習，都是在東北部。隆波不知道老師在哪裡，尋找非常困難，因為有些祖師大德會離開寺廟去別的地方，不像大家現在學法有非常多的服務設備，打開電腦就可以看到隆波了。但是什麼東西來得很容易，就會不珍惜。隆波跟隨祖師大德學習的時候，覺得非常有價值而珍惜，去找的時候害怕見不到大德。像隆布蒲長老，隆波最初去的時候，每次都可以見到長老，但是後來長老非常忙，年紀大了，很多時候都不在寺廟。隆布信長老是在清島，到了清島還有五公里才到那個寺廟，是在山上森林裡，到了之後，出家人說：「長老人在曼谷。」這太不幸了，[因為隆波就住在曼谷]。以前隆波剛修行的時候，去找隆布貼長老，每次都可以見到長老，但是後來去了[就不容易見到長老]，有段時間長老轉移到別的地方，去找也是沒有見到。隆波想學到法，隆波求法比大家艱難多了，大家很舒服[很容易]。隆波已經走過非常多的路了，接下來應該是大家自己走啦。

2.〈修行的原則〉

事實上，如果我們明白修行的原則我們在哪裡都可以修行，因為佛陀的教導，以及祖師大德們傳承下來的方法，這條路我們可以繼續走下去，比如隆波教導大家：先持五戒，每天在固定形式當中訓練，哪天心散亂就去修習寧靜，哪天心寧靜就去開發智慧。

怎樣修習寧靜呢？就是帶領心去和有快樂的單一所緣在一起，持續不斷地帶領心和讓心有快樂的所緣在一起。看我們跟哪個所緣在一起會有快

樂，如果跟佛號在一起有快樂，我們就帶領心跟佛號在一起，但是不要去強迫心，一旦強迫心就不會寧靜了。如果明白了，這修習有什麼難的呢？那些不會修習[定]的人，是因為不知道原則。

要帶領心去覺知讓心有快樂的所緣，然後舒舒服服地去覺知，就是這樣簡單，只是這樣而已。

但是這個所緣要不引起心的[煩惱]，如果所緣會誘發[煩惱]，這個不好。比如罵人之後有快樂，玩牌有快樂，又如玩股票有快樂，但是這會讓[煩惱]生起得更多：一會兒貪、一會兒嗔、一會害怕、一會生氣，對誰生氣呢？對政府生氣，對其他國家生氣，然後這個心一直是動盪不安的，這個不行。所以所選擇的所緣，一定是不誘發我們的[煩惱]的，像佛號是很好的，或者安般念也是很好的所緣，或者觀腹部升降，如果大家喜歡觀腹部升降也可以，心就會有快樂。如果很鬱悶，心就沒有快樂。

隆波已經把原則教導給大家了。大家動手修行的時候，如果要寧靜，就去修習奢摩他，用舒服的心，去覺知讓心舒服的所緣，然後持續不斷修習，一會兒心就會寧靜了。如果我們心舒服了，有力量之後，就要去開發智慧。如果一生一世一直寧靜下去，這是沒用的，如果說這是知足少欲，不要太過愚癡，知足之後一直非常滿意寧靜，這個不聰明，因為有比寧靜更好的東西，要去徹知、要去徹見，能夠生起正確的領悟、能夠生起正見的，就是毗婆舍那（觀禪）的方法。

毗婆舍那的核心原則也非常簡單，隆波已經總結過了，就是：「有覺性：覺知身、覺知心，以安住且中立的心，去照見身心的實相。」就只是這樣而已。

3.〈毗婆舍那的修行〉

最初要有覺性：覺知身、覺知心。覺性是知道有什麼在身上生起、有什麼在心上生起。這個覺性，是指四念處的覺性，不是普通的覺性。覺性怎樣才會生起呢？這也教得非常細膩，覺性的生起是因為心牢牢記得[身心現象]和狀態。常常覺知身、覺知心後，覺性就會自動生起，比如常常呼氣覺知，吸氣覺知後，一旦我們迷失，[煩惱]生起時，呼吸就會變換節奏，呼吸會加強、會變重：我們生氣的時候，呼吸是不是比平時更加強烈呢？或者貪心的時候，呼吸的節奏是不是比平時更加強烈呢？如果我們自己不斷覺知呼吸，一旦呼吸的節奏變了，馬上就可以意識到，而覺性就生起了，因為已經記得普通狀態的節奏是怎樣的。或者我們不斷覺知身體的

呼吸，記得普通狀態的身體呼吸的節奏，一旦節奏變了，覺性就會生起。覺性的生起，取決於我們常常去覺知這些[現象]和狀態：常常覺知身、常常覺知心。…有覺性，取決於我們常常去覺知這些[現象]和狀態，比如我們是容易生氣的人，我們只要生氣了知道，生氣滅掉了知道，我們一直知道下去，然後心就會記得生氣的模樣是怎樣的，下次一旦生氣從胸口這邊生起出來，我們就會看到。貪心也是一樣，只是貪心會柔軟一點。這個生氣一旦生起，我們記得它的臉是這個樣子的，這個覺性就馬上生起、記得，就可以認出它。觀呼吸也一樣，你已經習慣了呼吸的這個節奏，一旦節奏改變，你就馬上可以意識到了。如此去訓練覺性。

覺性的職責是知道，知道什麼？知道身、知道心。……泰國一百多年以前翻譯的語言：正念（覺性）是記得，正知的意思是覺知自己。到現代已經不是這樣去理解了。在現代，覺知身、覺知心，就是有覺性。比如開車，不要掉到溝裡，這個也是有覺性。以前說的覺知自己是怎樣呢？覺知自己是要伴隨著智慧去知道：知道什麼是有意義、什麼沒有意義，什麼適合我們、什麼不適合我們，怎樣選擇適合我們的所緣，這個稱之為「有正知」，這跟現代的覺知自己已經是兩回事，因為這個語言已經變化了。

我們要覺知自己身體動了，覺知自己心動了，不用全部都知道，覺知身的時候就覺知身，已經可以了。當[煩惱]生起時，這個身體的狀態就會發生變化，我們可以覺知到，比如生氣的時候，感覺到嗎？這個身體是不一樣的。如果我們平時常態是覺知身體，當身體一變化我們就會覺知到：「唉，生氣了」，如此就可以知道。如果我們平時常態是觀心，一旦瞋心生起，就會覺得有一奇怪的東西生起了。覺性就是去知道有什麼奇怪的東西在身上生起、在心上生起。覺性就像公司的門衛。門衛對門前走來走去的人，每個人都去看嗎？不會的，只有某些奇奇怪怪的人，門衛才會去關注，覺性也是一樣，不是什麼都去看，當很奇怪的東西出現了，覺性就會去看是什麼東西，好還是不好。有時候門衛不在，[煩惱]就進來了，就會去做一些錯事。流程就是這樣的。覺性就是去知道，在身在心有什麼生起了，有不自然的、不正常的事情生起後，就及時地知道。如果平時常態是呼氣了覺知、吸氣了覺知，常常去覺知，一旦生氣生起了，馬上就可以意識到「生氣了」，這時覺性就自動生起了。

有覺性：覺知身、覺知心，怎麼樣去知道呢？是如其本來地去知道身、如其本來地去知道心，如其本來地去知道，不干涉身、干涉心。我們觀身觀心，有的時候是有在覺知，有的時候沒有覺知，因為覺性有時候會生起，有時候沒有生起，不需要一直是生起的。如果想要覺性一直生起，那只有

一個做法就是緊盯身、緊盯心，這個已經不是毗婆舍那了。我們要舒舒服服地去覺知[身心]，如其本來地去覺知[身心]。這個如其本來的心是：一會兒壞、一會兒好、一會兒快樂、一會兒痛苦，一會兒迷失。這個身體是一會兒吸氣、一會兒呼氣、一會兒行住坐臥，一會兒動停，要如其本來地去知道，常常去知道而不去干涉、不去對治，也不需要一直都知道。如果一直都知道，那就是在緊盯。知道之後不要去干涉、不要去對治，[煩惱]生起了，就知道[煩惱]生起了，不是說[煩惱]生起之後想要怎樣讓它不生起，想要怎樣去處理它，這個不是覺性的職責。覺性的職責是知道有什麼生起了：覺知身上有什麼生起了、覺知心上有什麼生起了，有什麼生起在身、有什麼生起在心，及時地去知道，但是有個條件，就是要有[定]，要有正確的[定]，心要安住。

4.〈安住的心〉

[定]的意思就是安住，而不是寧靜。[定]就是安住，但是我們的心不太安住，感覺到了嗎？我們的心一直變來變去、動來動去。我們看的時候心跑嗎？心是跑的（跑到色去）。我們聽的時候心跑嗎？心是跑的（跑到聲去）。眼、耳、鼻、舌、身，心[意]接觸所緣的時候，這個心一直在跑，這個稱之為心沒有安住。如何是心安住呢？看的時候，看到色在那邊，心是觀者，遠遠地看，舒舒服服地去看。就像我們站在河岸邊看著河裡的漂流物，不跳到河裡去，心安住成為觀者，遠遠地看著。

怎樣做才可以得到安住的心呢？怎樣做才可以有[定]呢？那是有方法的。怎樣做才可以有覺性呢？有覺性的方法就是常常去看[現象]和狀態。有[定]的方法就是覺知[現象]時，要及時地知道[心跑了]，比如我們唸誦佛陀、佛陀時，要覺知自己的心，心跑去想了要及時地知道，心跑到佛號上了要及時地知道，或者心跑到呼吸上了要及時地知道，心跑到腹部了要及時地知道，心跑到腳上了要及時地知道。要知道心的跑動，跑去想也好，跑去緊盯也好，我們要及時地知道心的跑來跑去，一旦知道了心的跑動，那個心就不再跑，心就安住了，因為跑動的心是迷失的心，是散亂的心。心迷失時沒有覺性，及時地知道心的迷失，那個心就會安住，而且不是刻意的。

覺性要訓練到自動的，沒有什麼刻意；知道什麼生起在身，什麼生起在心，沒有刻意地去知道，這個才稱之為好的覺性。

心跑動後，我們有覺性及時地知道，心就會安住，就會得到好的[定]，這是心安住的定。那方法就是去知道沒有安住的心，知道跑動的心，就會得到安住的心，因為跑動的心是不善心，如果[以覺性]及時地知道心跑了，心就會安住。

三果聖者的心會跑嗎？三果聖者的心還有掉舉，就是結縛中的掉舉，心還會跑來跑去，但是阿羅漢的心不會再跑了。隆波敦長老教導說：阿羅漢的心，非常地空曠，非常地光明，非常地純淨無染，已經止息了造作、止息了尋覓、跑動，心的造作已經停止了，所以阿羅漢的心不是平常普通的。但是隆波敦長老又說：阿羅漢的心是最平常普通的，而我們是不普通不平常的，因為我們的心被[煩惱]控制著，而阿羅漢是[心無煩惱，沒有起伏]，如如不動，笑得太多不對，不笑也不對，阿羅漢一定是笑得剛剛好。如果笑得太過頭，這是有貪心。阿羅漢是最平常普通的，所以隆波敦長老教導說：阿羅漢已經沒有偽裝，沒有造作，心非常空曠，非常地光明、非常地純淨無染，已經止息了造作。但是我們的心不光明、不空曠、不乾淨，繼續在造作，繼續在尋覓，心繼續在工作，心裡的東西非常多，所以我們要常常去訓練：心跑了就知道，心跑了就知道，常常去訓練，有一天心圓滿之後，心就不是一顆、一顆的。我們的心是一顆、一顆的，因為[心量]很小，所以要看什麼時，心還要跑過去看，例如跑到門那邊，跑到別的地方去。阿羅漢的心已經遍滿整個宇宙，不需要跑去了，哪裡已經遍滿了。

我們訓練得到好的[定]，就是安住型的[定]。得到好的[定]的方法，就是心沒有安住時，有覺性地去及時知道[心沒有安住]。心沒有安住，就是這個心已經通過眼、耳、鼻、舌、身、心[意]跑出去了。有覺性地及時知道心跑出去了，那個[煩惱]（如散亂），一旦有覺性地知道，[煩惱]馬上就滅掉了，心就會自動地安住，不用做什麼，心自己會安住。

5.〈中立的心〉

慢慢訓練，我們要有兩個法，第一個是覺性，是知道什麼在身生起、什麼在心生起，另外一個是有安住型的[定]，心安住成為知者，成為觀者，知道身是身、心是心，感受是感受，想是想等，分離出來。心是遠遠地成為知者和觀者，如果我們可以這樣，智慧就會開始生起。

有時候心安住成為知者，但是看到喜歡的[現象]或不喜歡的[現象]生起後，會繼續迷失，比如，心安住成為知者，看到瞋心生起，然後又走神了，因為討厭生氣。

有誰討厭自己生氣的？舉手一下。

有誰對自己生氣：「為什麼自己常常生氣？」

[煩惱]躲藏在[煩惱背後]裡，心不喜歡[煩惱]，或者心喜歡善法。

我們開發智慧的時候，如果心生起滿意或不滿意，要再及時地去知道。

我們去看[現象]和狀態，有兩個步驟，第一步驟是有什麼[現象]生起了，有覺性地及時去知道，心遠遠地成為知者和觀者，心安住而有好的[定]。心散亂時，知道這個心剛剛是散亂的，心也安住成為觀者。

第二步驟是，一旦看到了不好的心，或者身體很痠很痛，就會有不滿意生起，要進一步地知道。

所以最初是知道這些[現象]，接著心對這個[現象]有滿意，要及時地知道，或心對這個[現象]不滿意，也要及時地知道。這是進一步的知道。

如果不知道會怎麼樣？心就會繼續造作下去，會造作好、造作壞、造作空空的。如果我們及時地知道：心滿意知道、心不滿意知道，心就不會繼續造作下去，就可以停止造作，就可以停止尋找，感覺到了嗎？

我們一直在尋找：怎麼樣做心才可以好呢？怎麼樣做心才會寧靜呢？怎麼樣做心才會證悟道果呢？

非常想要證悟道果、涅槃，想著如果成為阿羅漢後，可以有老婆就更好了，想要的東西太多了。

我們要及時地知道心喜歡、不喜歡，當我們知道心喜歡、不喜歡時，這個喜歡、不喜歡就會滅掉，心就不會繼續造作下去，就結束了。

但是如果繼續掙扎，繼續喜歡，一旦心所喜歡的這個所緣滅掉，就會悲傷，瞋心就會生起。繼續尋找，心就繼續掙扎下去。如果心還在掙扎，心就不會「看只是看，聽只是聽」。

有的人說：「這個人看只是看，聽只是聽。那個人也是看只是看，聽只是聽。」

但是隆波看這個人的臉，就知道他做不到。

「看只是看，聽只是聽」，我們做得到嗎？我們看了聽了之後，還會有滿意和不滿意，對嗎？這就做不到，因為會繼續造作下去。

所以，不斷地去訓練，有什麼[現象]生起了，及時要有安住成為知者的心去知道。如果心生起滿意或者不滿意，要進一步地去知道這個心，然後滿意或不滿意就會滅掉，心就會中立，就會得到安住且中立的心，沒有滿意和不滿意。

所以，要有覺性，覺知身、覺知心，如其本來地去覺知身、覺知心，以安住且中立的心，照見身心的實相。

6.〈照見身心的實相〉

所謂「照見實相」，就是照見三實相（法印）：無常、苦、無我。無常、苦、無我就是實相。看到不淨、不漂亮，這還不是實相。不淨觀還不是實相。比如我們觀身，看到身體不好看（不淨），這是奢摩他。奢摩他的修行，並不是毗婆舍那，因為不美麗、不好看（不淨），不是實相。比如我們泰國人覺得很美的女人，老外覺得很難看。我們覺得皮膚白白的，很漂亮。矮矮的、胖胖的，我們覺得不好看，但是老外看到皮膚黑黑的、矮矮的、胖胖的女人，覺得非常好看，就喜歡這樣的女人。所以美麗的界定是不一樣的，這個人說好看，那個人可能說不好看。美麗不是[真實法]。又如糞便，有的人聞到這糞便味道就覺得非常神清氣爽，非常地喜歡。所以美麗、不淨這些不是[真實法]。另一方面，熱的火是[真實法]嗎？是[真實法]，如果是真的火那就一定會熱。又如生氣，狗生氣，泰國人生氣，中國人生氣，那個生氣的特徵是一樣的嗎？是一樣的，這是[真實的現象]（真實法）。這種真實的現象會呈現三實相（法印），也就是無常、苦和無我。至於涅槃是無我的，特性就是非常寧靜，非常寂靜。其他的真實法[身心現象]會呈現三實相，也就是無常、苦和無我。這個身體是無常、苦、無我的嗎？這個身體是常的嗎？色是常的嗎？這些無常的事物是苦還是樂呢？無常的事物是我嗎？佛陀在《無我相經》說：

> 「比丘們！色是常或無常？色是無常。無常的事物是苦還是樂？是苦。苦的事物是我嗎？那不是我。感受是無常還是常？是無常…是苦…不是我。色、受、想、行、識等五蘊，都是無常、苦、不是我。」

五比丘聽了《無我相經》後，都證得阿羅漢。但是我們聽了後，什麼都沒有，因為我們是用大腦去知道的，他們是用心去真正知道的，所以他們就證得阿羅漢。通過大腦去知道，那只是想、想、想。如果通過想可以證悟的話，那些讀阿毗達摩的人早就證得阿羅漢了。有個出家人，想要證悟道果、涅槃，想要證悟阿羅漢，就去學習阿毗達摩，但是學了之後並沒有證悟，為什麼？因為只靠記憶並不是真正的照見。

所以我們一定要照見到真實事物的實相。真實的事物是什麼？就是名法和色法。想或是念頭則不行，念頭不是真實的實物，名法和色法才是。我們要看到色法和名法的實相。因為色法和名法（身和心）是真實的事物，我們要去看真實的事物，我們才會得到實相。這個身、這個心是無常、苦

和無我的，如果我們照見到它們的實相，心就會放下，心就會解脫自在，這就是佛陀的教導。

我們用覺性去覺知身、覺知心，去照見它們的實相，要常常去觀三實相（無常、苦、無我）：常常去觀身的三實相，去觀心的三實相。觀照三個實相時[從任何一個角度觀都可以]，我們能夠觀到哪個，就觀那個。我們修行的時候看到的是生滅生滅（無常），但是我們證悟的時候可能是看到另一個角度，這是自動選擇的。有些人看到的是無常，有些人看到的是無我，有些人看到的是苦，每個人看到的可以不一樣，但是不會超過這三樣，要如其本來地去照見身心的實相，滿意、不滿意都要及時地知道。

記得隆波教導的原則：先持五戒，每天在固定形式中訓練，哪天散亂了就去修習寧靜，哪天已經寧靜了就去開發智慧，就去修習毗婆舍那。

固定形式中，修習奢摩他時，帶領快樂的心去覺知讓心有快樂的所緣、單一的所緣，然後持續不斷去帶領，心就會寧靜。

修習毗婆舍那時，有兩個修習，一個是修習覺性，另外一個是修習安住的心。訓練覺性的方法，就是常常不斷地去看那些[身心現象]，不斷地去看，不斷地去看，心就會記得那些[現象]和狀態。例如，覺知呼氣、覺知吸氣，心就會記得；一旦呼吸的節奏變了，覺性就會自動地生起。或者只觀我們的心，一會兒生氣，一會兒生氣滅掉，一會兒生氣，一會兒生氣滅掉，心就會記得。接下來一旦生氣了，覺性就會自動地生起，就會得到覺性。訓練得到安住的心的方法，就是去訓練觀心：心跑了知道，心跑了知道，就會得到安住。當我們去知道[現象]的時候，心是觀者，一旦生起滿意和不滿意的時候，我們要進一步地知道。

我們除了固定形式的訓練，接下來，我們在日常生活中讓眼、耳、鼻、舌、身、心去接觸所緣，一旦接觸之後，心快樂知道，心痛苦知道，心好知道、心壞知道，常常去知道，因為我們在固定形式中訓練過，我們在日常生活中就可以看到[心的變化]，一旦心快樂了就馬上知道，一旦心苦了就馬上知道，自動地就知道了。在日常生活中，最好的方法就是去觀心[的變化]，讓眼、耳、鼻、舌、身、心去接觸所緣，接觸之後心是怎麼樣，就去知道，只要去覺知心就可以了。這個心一直是變化不斷，一會兒好一會兒壞，一會兒苦一會兒快樂，就是這樣而已，非常地簡單。好！去吃飯吧，大家吃飯的時候也是修行的時候，這是在日常生活中修行，去吃飯吧，吃飯的時候去覺知自己的心。（完）

五、覺知自己是修行的起點

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：2018 年 08 月 26 日
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈覺知自己〉

讓心和自己在一起。當周圍發生什麼，我們的心就會跑過去看，此時吸氣[覺知]、呼氣[覺知]，讓覺知自己的力度加強一點。我們此刻坐著，坐著的時候要覺知自己，舒舒服服地去覺知，覺知整個身體，而且不是刻意地去覺知。吸氣的時候看到身體在吸氣，舒舒服服地去看。呼氣的時候看到身體在呼氣，舒舒服服地去看。行、住、坐、臥，也是去覺知自己。修行的最初、修行的起點，我們要提高的就是覺知自己。在不同的地方、不同的道場，大多數的修行人，他們在經行、在打坐，到處都是修行人，但是他們把覺知自己扔掉了。打坐的時候，他們的目標是希望獲得寧靜，而不是為了覺知自己。經行的時候，也是希望好，希望得到那個、得到這個。修行的最初、修行的起點，要從覺知自己開始。我們要訓練：吸氣覺知自己，呼氣覺知自己，行、住、坐、臥覺知自己。譬如我們現在坐著，我們的身體在動，我們要覺知。我們的心也是動盪不安，一會兒想這個、一會兒想那個，我們要覺知。覺知自己是修行的起點，要有覺性、有[定]，心和自己在一起。[定]是心安住的狀態，就是心和自己在一起的狀態。

「覺知自己」的敵人有兩種。

第一種是心迷失了：迷失去看，迷失去聽，迷失去身體方面的接觸，迷失去想，迷失到六根去。大多數的人，都是迷失去想，迷失到心方面，跑去想，這個是第一個敵人。它讓我們不能夠覺知自己，然後心迷失掉了，心跑了，不知道身、不知道心。譬如坐著聽隆波講法，可以觀察到：大家聽著、聽著，然後心就跑去想別的事情了，這是有的。當大家聽隆波講法的時候，聽得懂隆波講的內容，但是大家已經忘記身、忘記心，這是非常自然和正常的，每個人都是這樣，因為心每個剎那只能覺知一個所緣。

大多數的人都是迷失在想的世界裡面，所以不能夠覺知身、覺知心，不能夠覺知自己，而是有身忘記身、有心忘記心。我們一定要勤奮地學習，讓我們的心不要迷失在想的世界裡面，一旦跑去想，讓想的時間短一點，

不要讓想的時間非常長，一個小時、一個小時、一整天地浪費時間。比如大家現在坐著聽隆波講法，感覺到了嗎？大家的心跑去想隆波講的內容，這個沒有問題，但是大多數人有時候去想別的內容了。

[平時]觀察自己的心，心跑去想了知道，心跑去想了知道，心就會扔掉想的內容，拋掉世俗諦（概念法）的內容，我們就可以覺知身、覺知心。如果覺知身、覺知心，就可以獲得覺性。

[「覺知自己」的第二個敵人是緊盯]：當我們覺知身、覺知心的時候，心不要去緊盯身、緊盯心。當我們覺知身的時候，比如觀[整個]身體呼吸時，心跑到呼吸上[緊盯]，這時已經沒有好的[定]，心沒有安住成為知者，因為心跑到呼吸上[緊盯]。或者我們經行的時候心跑到腳上[緊盯]，觀腹部升降的時候心跑到腹部[緊盯]，這是邪定，並不是正定。大多數人們所練習的[定]，都是邪定，因為心跑到所緣上[緊盯]，沒有看到心是跟所緣纏在一起，這樣的[定]是沒有辦法修習毗婆舍那的，它的目標不能導向道果、涅槃。

2.〈訓練覺知自己的方法〉

能夠導向道果、涅槃的[定]，是心安住和自己在一起的[定]，同時沒有刻意地呵護。我們要慢慢地去訓練，訓練的方法就是選擇一個禪法，念誦佛陀、佛陀，念誦佛號也可以，觀呼吸也可以，或是隆波田的手部動作也可以，或是經行也可以，什麼方法都可以。

念誦「佛陀、佛陀」，或者是念誦別的內容，例如，「南無達塔三瑪阿羅漢」也可以，或是「皈依佛、皈依法、皈依僧」，這樣唸誦的內容也可以，它們的價值是一樣的，它們是工具而已，為了提昇我們的覺性。

我們選個禪法，然後去覺知自己的心：心跑去想了，我們及時地知道；心跑到所緣上面，也及時地知道。比如觀呼吸，心跑到呼吸上，跟呼吸在一起，我們要知道，或者我們觀腹部升降，然後心跑去想了知道，心跑到腹部了，也要知道。知道心跑來跑去，然後心就會自行地安住，不帶有任何的刻意。心安住之後，不帶任何的刻意，我們就可以覺知身、覺知心，我們就從「想的世界」退出來了。心大多數是跑去想，如果我們知道心跑去想，心就會把這個想扔掉，它是自己扔掉的，會回來覺知身、覺知心，以身和心為所緣。

心每次只能覺知一個所緣，如果我們一直帶領心去想，[沈在]想的內容中，一整天在念頭的世界裡，那麼我們一整天都沒有辦法覺知身、覺知

心，只能忘記身、忘記心。

所以修行的起點，就是一定要訓練，讓心可以覺知自己，讓心和自己在一起，讓心可以安住，而且不帶有任何刻意的安住。隆波一直用來教導的這個詞彙，可能不同，但是所指的意思是一樣的，就是「心安住」，「和自己在一起」，而且沒有任何的刻意，沒有任何的打壓。打壓之後，心就會很緊很硬，這樣就錯了，這是帶著貪心去訓練，是被煩惱控制了，因為有貪心，心就會緊緊硬硬的，很憋悶，這樣是不行的。

如果我們想提升修行，這個並不難：選個禪法，然後去覺知自己的心，不斷地去覺知。記住！選個禪法，比如說念佛陀佛陀，並不是為了知道佛陀。[觀呼吸出入]並不是為了去知道呼吸。觀腹部升降的目的，並不是為了去觀腹部。我們選這個禪法來修，是為了「知道自己的心」。念誦「佛陀、佛陀…」下去，心跑去想了知道；心和佛陀在一起了，也知道。呼氣覺知自己，吸氣覺知自己，心跑去想了知道；心跑到呼吸上面也及時地知道。就是這樣去訓練，每一天、每一天多多地去訓練。

3.〈成為知者、分離蘊〉

訓練之後不久，心就會安住，成為知者、觀者，然後就可以看到名法和色法的變化運作。我們的心是觀者，看到色法動來動去，比如我們此刻身體坐著，覺得身體沒有變，但事實上我們的身體一直在變化，並不是坐著如如不動，我們坐著是在呼吸的，一會兒呼氣，一會兒吸氣。有時身體癢了，癢了就去抓，然後動來動去、動來動去，所以這個變化一直呈現在身體上。我們的心和自己在一起之後，就會看到身體一直在動，而心是觀者。身體吸氣，心是觀者。身體行住坐臥，心是觀者。我們觀到身和心是不同的部分，這個稱之為「分離蘊」，所以起點就是要覺知自己。覺知自己後，可以做到分離名和色。如果可以分離蘊，就能夠開發智慧。

我們現在坐著，感覺到了嗎？現在身體坐著，舒舒服服地去覺知，身體正在坐著，身體正在呼吸，心是觀者，心是知者，身體是被覺知的所緣。所緣的意思，就是被覺知的對象。心是知者，心是對所緣的認知，比如我們的身體坐著，它是被覺知的對象，誰是覺知者？心是覺知者。但是我們不要去找心在哪裡，心就在身體裡，不用去找這個心到底在哪裡？如果去尋找，是找不到的。隆波敦長老曾經說，如果用心去找心，在一個宇宙大劫也是找不到的，所以不用去找。我們只要知道，身體裡有一個部份是覺知，就可以了。至於身體呢，我們現在正在呼吸的身體，正在行住坐臥的

身體，正在動的身體、正在不動的身體，只是被覺知的對象而已，可以感覺到這個身體現在正在被覺知。慢慢地去觀察，蘊就可以分離。一旦可以分離這個名色之後，就可以分離名法。所謂名法，有兩個部份。第一個部份就是心。第二個部份是和心同步生起的，巴利文稱之為心所。比如苦受、樂受、不苦不樂，這是一種心所，是感受方面的心所。另外有記憶和界定，這是一種想蘊的心所，比如記得這個人叫什麼名字，這個是紅色，那個是黑色，紅燈代表不能開動，綠燈代表可以開動，這就是記憶和界定，這個稱之為想蘊。還有行蘊，比如心造作好、有信仰、有智慧，這是造作好，和心同步生起的好的造作。那跟心同步生起的造作的不善，就是所有的煩惱，就是貪瞋痴，它們不是心，是跟心是同步生起的造作心所，稱作行蘊。隆波教導大家去看和心同步生起的心所，它們和心是兩個部份。慢慢地去看，最初我們看到身和心是不同的部份，我們先這樣看比較容易，感覺到了嗎？身體正在坐著，誰在覺知？我們點一下頭，誰在覺知？感覺到了嗎？身體坐著，感覺到了嗎？身體正在點頭，心是觀者，心是覺知者。就是這樣去覺知，接下來就會看到，身和心是不同的部份。身體動，心是觀者。接下來去觀名法，有哪個人是特別容易生氣的？就去看生氣，一會兒生氣，一會兒生氣消失，慢慢地去看，然後就會知道生氣並不是心，這個生氣只是被覺知的對象，心是觀者。貪也一樣，貪也不是心，貪是被覺知的對象，心是觀者。迷失也一樣，迷失不是心，迷失也是被覺知的對象。所有被覺知的對象，佛法的術語就稱之為「所緣」。所緣的意思就是被覺知的對象，像貪、瞋、痴，他們是被覺知的對象。好也是被覺知的對象，比如有時候我們想要去做功德，心生起了信仰想要去做功德，戰勝了小氣，戰勝了懶惰，這個是心中的善法，同樣也是和心同步生起的，它也是被心覺知的對象，它並不是心。我們有時覺知到有善法生起，有時候有不善法生起，不善法是生起貪瞋痴，慢慢地去覺知。有什麼感受在我們心中生起了，我們慢慢地去覺知。快樂生起了知道，痛苦生起了知道，好生起了知道，貪嗔痴生起了也及時地知道，常常地去知道，然後我們就會看到所有這些都是被覺知的對象，都只是所緣而已，心是觀者。名法有兩個部份，第一個部份，那就是和心同步生起的[現象]：苦、樂、好、壞、記憶、界定，這些都是，它們不是心，心是觀者。心是觀者，但也是生滅的。比如心成為觀者之後，這個觀者停留的時間非常短，就滅掉了，然後又生起一顆新的心，它有可能是迷失的心，也有可能是另外一個新的知者的心。過去的這顆心已經是被覺知的對象了，因為它已經成為了所緣。過去那顆心已經成為了所緣。當我們觀名法的時候，比如苦受、樂受，好和壞，比如記憶、界定，

它們只是被覺知的對象，它們不是心。這個心本身呢，也同樣可以成為被覺知的對象，有一顆新生起的心去覺知那顆舊的心。那顆過去的舊的心已經成為了被覺知的對象，因為這個心一旦不是當下，它就已經成為過去的心，成為被覺知的對象了，新的心一定是當下覺知的心。所以心有可能成為知者，也有可能成為被覺知的對象，因為它是生滅的，它一旦滅去之後，就成為過去了。以此刻的心知道剛剛滅去的那顆心是怎麼樣的，剛剛過去的那顆心是所緣，是被覺知的，而新的心是知者。這個聽起來比較難一點，先放一放。

4.〈觀察身心現象的實相〉

我們先去觀我們觀得到的那一些[現象]。我們現在看得到的是那一些呢？比如心快樂，看得到嗎？當我們心中有快樂生起，心有快樂這看起來很容易，心有痛苦這看起來也很容易，但是大多數人快樂的時候都很陶醉，痛苦的時候就非常的苦悶，不想去看它們。我們一定要訓練到，有快樂的時候要知道心有快樂，有痛苦的時候要知道有痛苦了。我們就會看到所有的快樂和痛苦只是被覺知的對象，善法不善法也是一樣的。心貪了知道，貪消失了也知道。我們就看到貪是來了就走，來了就走。生氣也是來了就走，來了就走。「覺知自己」是一個好的東西，但是「覺知自己」也是來了就走。有時候是覺知自己，有時候是迷失，都是生滅變化的。

為什麼我們一定要把「蘊」分離成一部份、一部份呢？這樣才可以看到真相，所謂的「我」，是由所有這些蘊組成，分成每個部份、每個部份，每個蘊裡都沒有「我」的存在，它們都不是我。這個身體是被覺知的對象，它不是我。正在呼氣、吸氣的這個身體不是我，行住坐臥的身體都不是我。

慢慢地去看，我們分離蘊，就可以看到每個蘊的真相，每個蘊都不是我。比如快樂生起了，我們看到它是被覺知的對象，它生起之後就滅去，我們就知道這個快樂不是我，它只是被覺知的對象。痛苦生起之後，它也是被覺知的，它不是我。凡是被覺知的對象，它都不會是我。拿這個心本身來看，新的心生起之後，當下新的心就會知道剛剛滅掉的那個心只是被覺知的對象，它不是我。大多數人會說，當下的這顆心是我，但是我們慢慢地訓練，去發展覺性、發展智慧，多多地訓練，就會知道當下這顆心也不是我，它的自然特性只是覺知所緣，它只是另外一個[現象]而已，它不是人、不是我、不是眾生。

【小結】修行的步驟

所以任何時候我們訓練修行的第一步就是要去覺知自己，讓心和自己在一起；心和自己在一起之後要去分離蘊，並不是覺知自己之後，就很呆滯。第二步是要去分離蘊：看到身體在呼吸，心是觀者。身體行住坐臥，心是觀者。身體動、身體停，心是觀者。苦樂好壞，只是被覺知的對象。心本身也是生滅變化的，同樣也成為被覺知的對象。我們慢慢地分離蘊，然後就可以進入發展智慧的階段，也就是修行毗婆舍那的階段。分離蘊時還沒有抵達毗婆舍那的階段，它是可以開發智慧。比如看到身是一部份，心是一部份，這還不是修行毗婆舍那，但它是開發智慧的起點。我們修行毗婆舍那就一定要看到[三實相]。

5.〈修習毗婆舍那〉

我們看到身體是一部份，心是一部份，如果看得更深邃一點，就會看到這個身體，不是人、不是我、不是眾生，它不是想出來的，不是念頭。心真的感覺到這個身體不是我。

我們測試一下，用一隻手去抓自己另一隻的手臂，去抓試試看，感覺到了嗎？這個手臂有說這個是我嗎？身體從來沒有說：「這個身體是我。」手臂有說：「這個是我」嗎？沒有！是我們的心自己認為：「身體是我。手臂是我。」事實上，身體不是我，手臂不是我。我們換一個手臂去抓也可以，換手指也可以。它們不是我，沒有我存在。坐久了身體很痠，可以去按摩一下身體，按摩之後覺知身體，感覺到了嗎？它只是一堆物質而已，只是物質而已，它不是我，慢慢地去訓練，去觀察，去覺知，覺知這個身體，感覺它不是我，只是一堆物質而已。這個物質是我們從世間借過來用的，有一天要還給主人，要還給世間，塵歸塵，土歸土，四大元素重新回歸世間，它們只是臨時借來用而已，只是臨時的、不是我、不是我的。

觀察這個感受也可以，此刻誰是快樂的？此刻誰是痛苦的？此刻誰是不苦不樂、沒什麼感覺的？如果有快樂、有痛苦，或者有不苦不樂，我們去觀察它們。苦受、樂受、不苦不樂受，它們只是被覺知的對象，看到了嗎？它們不是存在很久的。快樂的心不是很久的，快樂會慢慢削減，然後就滅掉，最後就是不苦不樂，成為中立，快樂已經消失了。痛苦也不是很久的，我們不用去把它們滅掉，因為心有痛苦時，當我們用智慧去覺知，就會看到痛苦本身是無常的，自己也會滅掉。

比如我們現在坐著，已經坐了蠻久的，覺知到痠了，誰覺得身體痠了？不

要先動來動去，要先去看這個痠，感覺到了嗎？這個感受本身是無常的，一會兒痠多一點，一會兒痠少一點，它是無常的，它是在變化的，去看這個痠要多花一點時間，回家自己去看吧。觀身花的時間比較長，觀心花的時間很短，因為心一直變化很快。隆波一說：「觀察這個痠要花很多時間，大家回去看。」大家的心[原有癢癢的感受]，癢癢是在心裡生起的，是臨時存在，隆波一講，大家心裡的癢癢就滅掉了，現在沒有什麼感受了。所以這些心裡的感受，都只是臨時存在的，它們是無常的，我們不斷地去看，看到無常，看到不是我，這個稱之為修習毗婆舍那。

我們有身覺知身，心是觀者，這個時候還沒有進入到毗婆舍那的修行，但是當我們看到身體，站著的身體，行住坐臥的身體，呼吸的身體，它不是我，它只是被覺知的對象，它不是我，這個時候已經進入到毗婆舍那了。

當我們看到苦受、樂受，生起在心，這個時候還不是毗婆舍那，但是當我們看到苦受是無常的，樂受也是無常的，苦受也是沒有辦法去禁止的，樂受也是沒有辦法呵護的，這個稱之為修習毗婆舍那。所以只是覺知身、覺知心還不是毗婆舍那，一定要看到身和心的實相，一定要看到三實相：苦、無常、無我。我們沒有辦法去控制身和心，沒有辦法去強迫它們，只是從世間臨時借來用一下而已。如果我們可以這樣看到，這個稱之為在修習毗婆舍那。

【小結】修行的步驟

所以這個修行的方法，是從覺知自己開始，沒有走神，也沒有緊盯，覺知自己，讓心和自己在一起。心和自己在一起之後，去分離蘊：看到身體坐著，身體行、住、坐、臥，身體呼吸，而心是觀者，這就是分離蘊了，把名和色，或把身和心分離開了。接著去分離苦樂、好壞，而心是觀者。而後看到心本身也是生滅的，心一會兒痛苦，一會兒快樂，一會兒心是不苦不樂，這是不一樣的心了。當下這個心的職責是去覺知，而剛剛那顆滅掉的心已經是被覺知的對象了。

6.〈毗婆舍那的所緣〉

所緣就是被覺知的對象，心的所緣有好幾種，第一種是世俗諦，就是我們想的內容。第二種是所有的色法，所有的色法都是被覺知的對象，它們是所緣。第三種是名法，名法也是被覺知的對象。所謂的名法，包括心和心所。心有兩個特性，當下的心的職責是去知道，這個是心，是對所緣的覺知者。過去的心，則已經沒有職責了，它已經沒有職責再去覺知所緣

了。當下的這顆心可以憶起到剛剛滅去的那顆心，例如它是快樂的，而現在的心是不苦不樂的。剛才的心和現在的心是不同的，剛剛那顆心是被覺知的所緣，已經滅掉的了，成為所緣。

第一種所緣是世俗諦，就是我們想的內容，第二種是色法，第三種是名法，包括心和心所，它們都是被覺知的對象。還有第四種所緣，是凡夫沒有辦法接觸到的，它就是涅槃。涅槃不是空空的。有些人打坐之後，說「看到佛陀了，看到涅槃了」，這個只是禪相而已。被禪相騙了，說自己已經見到佛陀了，已經去頂禮佛陀了。這只是心構建起來的禪相而已。凡夫是看不到涅槃的。有些人說「凡夫可以把身體進入到涅槃去。」這是做不到的，這只是一種欺騙而已，這是心在欺騙我們，這是禪相。我們證悟到初果的時候，第一次接觸到涅槃，這是初果的聖道生起的時候。只有聖者們才可以見到涅槃。涅槃的所緣，凡夫是看不到的。目前不用去想它，大家修習毗婆舍那的時候，所緣是名和色而不是涅槃，因為涅槃大家看不到，不能作為所緣。另外，所有的世俗諦並不是真正的[現象]，它不會呈現三實相，比如，我們生起念頭，坐著去想：「我是最帥的人，我是大富翁。」我們可以這樣去想，想「自己是轉輪聖王」。我們可以這樣去想，但是這不是事實。所以念頭等世俗諦並不是真實的事實。剩下的兩個所緣是名法和色法。我們修習毗婆舍那的時候，就是這兩個所緣：一個是名法，一個是色法。而世俗諦的所緣是沒有辦法用的。

我們要善用我們有的東西。我們有身體，為什麼我們用我們的身體去迎合煩惱呢？為什麼我們不用我們的身體來提昇我們的心呢？我們用我們的身體去破戒、破法，這是最愚痴的了。有人使用身體去做功德，這個稍微聰明一點。有人用身體去打坐、去經行，這個更聰明一點。而我們用身體來學習實相，我們看到身體不是我、不是我的，這是最殊勝的了。這是最有意義的，學習身體的真相。有一天我們看到身體的真相，看到這個身體不是什麼好的東西，不是什麼寶貝，然後心就不再執取身體，那一天我們就證悟三果阿那含（不還果），這不是平凡的，我們觀身之後，心就把身體扔掉了，因為知道身體是苦、無常和無我的，就證悟三果。所謂的名法，它是生滅變化的，我們不斷地去看，最後會看到，這個知者的心，最好、最殊勝的知者的心本身也是被覺知的對象，它本身也是無常的，也只是被苦逼迫著的，它也是呈現苦、無常、無我的，它跟別的現象是一樣的，如果心徹見到了心，心就會把心扔掉，心就會放下心，然後阿羅漢道就會生起，證悟阿羅漢。什麼時候心徹見到心，心就可以把心放下。我們想進入到道果、涅槃，就要依靠毗婆舍那的修行。如果不是毗婆舍那的修行，

我們是沒有辦法證悟道果、涅槃的。毗婆舍那的修行，一定要如其本來的去覺知色，如其本來地去覺知名，如心本來地去覺知心，如心所本來地去覺知心所。比如苦生起之後，我們如其本來地去覺知它，有其原因它才會生起，原因滅掉它就會滅掉，我們沒有辦法去控制它，我們的智慧就慢慢圓滿，看到名色實相的時候，稱之為毗婆舍那的修行。

當我們看到這個色、這個名，只是看到名和色時，這還不是毗婆舍那的修行，這還只是修習[定]。有些人去參加毗婆舍那的課程，去觀腹部升降，他只是看到腹部而已，這還不是毗婆舍那。毗婆舍那的修行一定要看到這個身體不是我，知者的心也不是我。慢慢地去訓練，最初要牢牢地抓住原則，不要[魚目混珠]。有些人是修習奢摩他，但是誤以為自己在修習毗婆舍那。修習毗婆舍那時要把思維扔掉，我們是看實相。有些人喜歡思維，但是念頭的思維是沒有辦法相信的，有時候想的對，有時候想的錯。我們要去看真相，因為真相是沒有辦法遮蔽的。苦受、樂受和不苦不樂受，它們是苦、無常和無我的，沒有誰可以遮蔽它們。真相是不可能被遮蔽的。這個苦受是常還是無常，感覺到了嗎？快樂是常還是無常？真相是沒有辦法被遮蔽、被欺騙的。快樂是無常、苦，也是無我的，我們可以控制快樂嗎？我們可以強迫自己快樂嗎？我們可以禁止痛苦嗎？去看真相，不斷地去看真相，有一天心會願意接受真相。苦受、樂受、不苦不樂受，它們是無常的，沒有辦法去控制、去命令它們。如果可以命令的話，我們就可以要求我們的心只有快樂、要我們的心沒有痛苦。可以試試看，我們是做不到的。我們越想要快樂，痛苦就緊隨而至，所以慢慢地去訓練，去看真相。我們的訓練不是為了得到好，不是為了得到快樂、得到寧靜，因為好、快樂、寧靜也是無常的。我們訓練是為了要看到真相，要得到真理。真相是不死的，真理是不死的，聽說過嗎？真理是不死的。我們訓練就是為了看到真相，領悟不死的法，。

7.〈生活中修行舉例〉

色法的真相，感受的真相，苦受、樂受、記憶、界定等都是無常。感覺到了嗎？例如，你的記憶和界定（想蘊），有時候會記得，有時候記不得，越老之後就易忘記。比如看到這個人的臉，名字就是想不起來，你是沒有辦法控制的。有時候看到朋友，只記得他爸爸的名字，但是記不起他的名字，這是沒有辦法控制的。有時候看著那個人的臉跟他聊天，聊到後面卻記不起他的名字，因為這個想蘊是無常的。

隆波有一次回家的時候，到了途中一個地方，突然這個心就聚集起來，這個想蘊滅掉了，記憶已經滅掉了，出來後，站在那邊不知道自己在哪裡，也不知道自己是誰，也不知道家在哪裡，什麼都不知道了，只知道有覺知在，想蘊已經滅掉了。隆波並沒有嚇一跳，為什麼？因為知道想蘊是無常的，就站在原地，慢慢地想蘊又起來了，然後想到：我現在是要回家，我的家是在那裡。這個時候，法已經在顯現給自己看了，就是想蘊本身是無常的。當下的心非常的震撼，非常非常的震撼，但只是呈現了一次。那個時候是剛剛開始修行觀心。就生起了好奇心：這個想蘊的生滅是怎麼樣的呢？因為像受蘊是很容易看到的，看到苦受生起、滅去，樂受生起、滅去。行蘊本身的生滅也是很容易看到的，但是想蘊是怎麼生滅的呢？那次想蘊就生滅呈現給自己看了：心就這樣聚集起來，想蘊就滅掉，而後重新生起。知道想蘊本身是無常的，想蘊是沒有辦法去控制它滅掉，而後想要它重新生起也是沒有辦法去控制的。那次的經歷非常的震撼，因為想蘊就在自己的眼皮底下滅掉。大家沒有看到想蘊生滅也沒有關係。有時候我們會記得，有時候我們會忘記，沒有關係。能夠看到什麼程度就看到什麼程度。我們有什麼就去看什麼，比如苦受和樂受、好和壞，我們是看得到的。這個貪嗔痴，每個人都是知道的，每個人都是認識的，對嗎？我們去看我們有的，去看我們認識的那些。心貪了知道，我們想要這個，想要得到那個，要知道。

又如有人打哈欠，用手遮住嘴巴。當打哈欠的時候，心跑到別的地方去了，心已經忘記自己了，這個稱之為缺乏覺性。如果我們有覺性，打哈欠知道打哈欠，看到這個身體在打哈欠，看到身體在動，如果是這樣的話，稱之為有在覺知自己。如果我們可以分離名色，我們會看到這個身體在打哈欠；打哈欠之後，看到打哈欠的身體不是人、不是我、不是眾生。觀者的心本身也不是我、不是人、不是眾生，這個稱之為在修習毗婆舍那。我們現在動著，身體動來動去，然而心走神了，這是不行的，因為心已經沒有和自己在一起了。當我們動來動去，或者我們打哈欠，摸一下這裡、拉一下那裡，我們有去覺知，心就和自己在一起了。身體動了，我們有在覺知，我們得到的利益是覺知自己。接下來，去看這個身體是被覺知的對象，所有的感受是被覺知的對象。比如我們現在坐著，有誰抓癢？有誰已經抓過的？舉手一下，有些人沒有舉手，是不是睡著了？隆波看到每個人都動來動去的。我們試一下，當癢的時候，要先感受一下癢，不要馬上去抓。去看癢本身也是被覺知的對象，癢本身也是無常的。有時候剛癢，如果我們不去抓的話，就變成非常癢，忍不住了去抓，抓了之後這個癢消失了。

癢是無常的，僅僅抓癢，就可以修行毗婆舍那了。這個取決於我們是不是知道核心的原則。如果我們知道原則，心有足夠的品質的話，我們就可以修行毗婆舍那了，我們在每一個行住坐臥中都可以修行。譬如上廁所，當便秘時是快樂還是痛苦？便秘好幾天了，心裡非常地鬱悶，吃藥以後可以拉出屎來了，就有非常多的快樂，繼續拉也有快樂，但是不如拉出第一條時那樣的快樂。所以拉屎時也是可以修習毗婆舍那的，可以看到快樂是無常的，拉出第一條時心是非常的快樂，之後這個快樂就消失了。吃飯也是這樣的，比如我們喜歡吃炒雞蛋，第一口的時候，這個快樂是最多的，慢慢就減少快樂，最後快樂消失了。快樂是無常的，觀察這個並不難。

修行並不難，在每個地方、每個時刻，都可以修行。每個場合、每個時間，都可以修行，除了兩個時間段不能修行，第一個是我們睡覺的時候，第二個是我們工作需要用到思維的時候，因為心的特性是每個剎那只能覺知一個對象，當我們在想的時候，就不能夠去覺知身、覺知心，所以當我們要工作思維的時候，就不能夠發展覺性，去覺知身、覺知心。還有我們睡著的時候也沒有辦法去修行。除了這兩段時間，我們都可以覺知身、覺知心，發展毗婆舍那，不管是上廁所或是吃飯都可以。例如肚子不舒服去找廁所，找不到時只有痛苦而沒有快樂，身體非常的痛苦，心也非常的痛苦。找到廁所了，已經看到廁所的牌子了，還沒有進去，只看到廁所的牌子，就已經非常的快樂。衝進去，進去之後發現裡面很髒，這個時候快樂消失了。所以，感受是不斷地在變化。

當我們修行的時候，去覺知身體是怎麼樣的，去知道心是怎麼樣子的，去知道身體和心不斷地在運作和變化，慢慢地去看，不斷地去看，直到心願意接受真相：這個身體是苦、無常、無我的，它不是人、不是我、不是眾生。這是真的看到，不是透過思惟去想出來的。所有的名法，例如苦受、樂受，它們是苦、無常和無我的；好和壞也是無常、苦和無我的。所謂的苦，是指被逼迫著，比如快樂本身也是苦，因為它是被逼迫著，快樂會被逼迫成為沒有。苦有幾個意思。一是苦的感受，有身體苦和心苦。三[實相]裡面的苦，是另外一個意思，三實相裡面的苦，是指所有的[身心現象]都是被逼迫著要變化，比如我們身體坐著，身體被逼迫著，我們沒有辦法坐得很久，一定會痠，一定會痛，所以一定要變化姿勢。三[實相]裡面的苦，是指被逼迫著要變化。無我是指，我們沒有辦法去控制[身心現象]。所以，身體本身（色蘊）是苦、無常和無我的。所有的感受本身（受蘊）：苦受、樂受、不苦不樂受也是苦、無常和無我的，沒有辦法去控制，一直是被逼迫著要變化。所有的記憶和界定（想蘊），一會兒記得，一會兒不

記得，這個記憶、界定，也不是人、不是我、不是眾生。所有的造作（行蘊）：造作好、造作壞，造作貪、瞋、痴，也是無常的。當我們生氣的時候，生氣本身也是被逼迫著，沒有誰可以一直生氣的，這個生氣只是臨時存在，然後消失。生氣生起，不是我們讓它生起的，生氣消失也不是我們讓它消失的，有原因它就會生起，原因消失了它就會滅掉。比如我們有不滿意的事情，遇到不滿意的所緣，生氣就會生起，但是如果沒有碰到這個事情，生氣就不會生起。所以有原因才會生起，所有的生起都是因為有原因才會生起，而不是因為我們命令它們，它們才生起，有原因才會生起，所有的事物都不是被我們所控制，這個稱之為無我。所以我們覺知身、覺知心，不斷去看就會看到它們的真相。五蘊是所有的色、受、想、行、識。這些蘊中，造作好，造作壞，就是行蘊。識蘊就是心。我們去看心的生滅，一會兒是看的心，一會兒是聽的心。聽的心是一顆心，看的心是一顆心，去覺知身體方面接觸的心是一顆心。去覺知心方面所緣的心又是一顆心。[先後生起]不同的心。覺知心方面所緣的心，快樂的心是一種，痛苦的心是一種，不苦不樂的心又是另外一種。好的心是一種，貪的心是一種，生氣的心是一種，所以這是不同的心，心是不同的。我們會看到，這個心本身也是生滅的，好的心生了就滅，壞的心生了就滅，慢慢地去看，就會看到真相，明白真理。明白真理之後，心就會見到法。

8.〈從持戒到證果〉

總結一下我們的訓練：最初要持五戒，這個是必須的，如果沒有戒的話，戒定慧全部都不會有，一定要先持五戒。每一天一定要在固定形式當中訓練，無論怎麼樣每天都要訓練十五分鐘。選擇一個禪法，然後去覺知自己的心，心跑去想了知道，心跑去想了知道。心持五戒，然後在固定方式裡面訓練，就是選擇一個禪法，心跑了知道、心跑了知道，去覺知自己的心。剩下的時間，就是在日常生活當中，去發展覺性，開發智慧。看身體時，這個身體是一個部份，心是觀者。看到苦受、樂受是一個部份，然後心是觀者。看到好和壞是一個部份，心是觀者。然後就會看到，這個變化運動的身體是苦、無常和無我的。苦受、樂受本身也是苦、無常和無我的。所有的好和壞，也是呈現三[實相]的。心本身也是苦、無常和無我的，一會兒是觀者的心，一會兒是聽的心，一會兒是想的心，一會兒是跑過去聞味道的心。大家聞聞自己的手，心就跑到去聞這個味道。非常用心的去聞的時候，我們沒有在想，感覺到了嗎？我們在聞的時候，我們就沒有在

想，當我們在聞味道的時候，我們沒有在看，我們在聞味道的時候，我們沒有在聽，我們沒有在看，因為心在一剎那只能做一件工作。這就呈現給我們看，心是生滅的，心一會兒生起在眼根，一會兒生起在耳根、一會兒生起在鼻根，生起在身、生起在心。我們在聞的時候，心生起在鼻根，生起之後就滅掉，接下來就生起跑去想的心，所以觀心生滅比較難一點，觀心生滅比觀別的[現象]要難一點。比如觀我們的身體，呼氣的身體生了就滅，吸氣的身體生了就滅，身體在變化，也是生了就滅。觀身體，也可以去觀身體是被逼迫著，坐久了會痠，走久了也會痠，呼氣、吸氣太長會苦，飢餓也苦，吃的太飽也苦，怎麼樣都是苦。觀身就看到身體充滿著苦，這些稱之為在開發智慧。

不斷地觀察身的真相、心的真相，有一天就會明白這個實相。初級的智慧就會看到這個身和心不是我，只是一種[現象]而已，不是我、不是人、不是眾生，如果可以這樣看到，生起的初級智慧就會證悟初果。中級的智慧看到的實相是，這個身體本身就是苦，它並不是一會兒苦、一會兒樂。中級的智慧證悟三果（阿那含果、不還果）。最終極的智慧，是看到這個心本身也是苦，一旦看到心是苦，就會把心[放下]，就會證悟阿羅漢。慢慢地去訓練，所有的聖者走的都是這條路。這是佛陀為我們指出的路，有戒、有定，然後讓心和自己在一起去開發智慧，進入到毗婆舍那的修行，通過毗婆舍那的修行，我們證悟成為聖者，這是我們必須走的唯一路。（完）

【助讀說明】

根據《阿毗達摩論》，諦有兩種：世俗諦與究竟諦。

世俗諦是指世俗的概念或觀念和表達方式。它包括組成我們世間還未受到分析的種種現象，如：有情、人、男人、女人、動物，以及看似恆常不變的事物。於《阿毗達摩論》的觀點，這些現象並沒有究竟實質，因為它們所代表的事物，在實際上並不是不可再分解的究竟法。它們的存在方式是概念化與不真實的。它們只是由心構想而成的產物，並非基於其自性而存在的究竟法。

反之，諸究竟法是基於它們各自的自性而存在之法。這些法是：最終存在而不可再分解的單位；由親身體驗、如實地分析而知見的究竟法。此等實際存在之法不能再分解為更小，而是已分析至最小最終的單位，是組成種種錯綜複雜的現象的成份。由此它們被稱為究竟法（paramattha）；這

名稱是源自 parama（究竟；最上；最終）與 attha（真實法；事物）。

不單只是在本體學方面，究竟法是究竟存在的實質；在智理學方面，它們也是正智的究竟目標。有如可以從芝麻提煉油，人們也可以自世俗諦當中「提煉」出究竟諦。例如：「有情」、「男人」和「女人」諸概念給人的印象是，它們所代表的東西擁有不可再分解的究竟實體。然而，當我們以阿毗達摩的分解器，明智地探究這些事物時，我們發現它們並沒有其概念所代表的究竟實質，而只是由無常的名（精神）色（物質）過程所組成的現象。如此，運用智慧分析世俗諦，最終我們將會達到藏在概念現象背後的究竟法。在《阿毗達摩論》裡的究竟法，即是這些超越心的想像，而各有自性之法。

雖然究竟法是實際上存在的實質，但由於它們非常微細深奧，所以缺乏訓練的人無法覺知它們。這種人無法知見究竟法，因為他們的心受到把究竟法包裝成世俗現象的概念所矇蔽。唯有在運用如理作意之下，人們才能超越概念，直取究竟法為其智的目標。如是究竟法被形容為屬於究竟智範圍裡的目標。

在經教裡，佛陀一般上把有情或人分析為五種究竟法，即：色、受、想、行、識五蘊。

於論教裡，諸究竟法則歸納為四種類別。

首三種——心、心所與色——包含了一切有為法（因緣和合而成之法）。經教裡的五蘊相等於這三種（究竟法）。識蘊在此列為心（citta）；「心」此字通常是用於代表基於其相應心所而得以分門別類的諸「識」。在論教方面，五蘊的中間三蘊（受、想、行）則被列入心所（cetasika）之內；心所與識同生（俱生），執行種種不同的作用。

在《阿毗達摩論》所列出的五十二心所當中：

受蘊與想蘊各是一種心所；

行蘊則再分為五十種心所。

而色蘊則當然是相等於《阿毗達摩論》裡的二十八「色」。

除了這三種有為究竟法之外，還有第四種究竟法，屬於無為的究竟法。這不包括在五蘊之內的究竟法即是涅槃：脫離諸有為法之苦，而達至最終解脫之法。

如是在《阿毗達摩論》裡一共有四種究竟法：心、心所、色、涅槃。

（摘自《阿毗達摩概要精解》）

六、動盪的心無法接受法

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：2018 年 9 月 8 日 A
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈修行中，心是主導〉

如果心還沒有準備好，還在晃蕩，就好像半桶水一直是晃來晃去，[就不能夠接收到法]。要想能夠接收到法，法只能進入到心，法不會進入到別的地方。如果我們的心一直是動蕩的，晃來晃去的話，法就沒有辦法進入到心了。所以要訓練心和自己在一起：呼氣、吸氣都覺知自己，不斷地覺知自己。

我們的心，[定]很少，所以一定要給心找一個臨時的家，和唸誦佛陀佛陀在一起也可以，或者和呼吸在一起也可以。和佛陀佛陀在一起，不斷地去唸佛陀佛陀，在心裡面念誦。何時煩惱非常的強勁，佛陀佛陀就唸得快一點。何時煩惱比較淡薄，心比較寧靜的話，佛陀佛陀就唸得慢一點。

唸誦佛陀佛陀，不是為了讓心好、讓心快樂、讓心寧靜，不是這樣的。我們唸誦佛陀，是為了觀察自己的心。比如我們唸誦佛陀佛陀後，心跑去想了要知道；佛陀佛陀，心寧靜了要知道。我們唸誦佛陀是為了知道自己的心。唸誦佛陀後，心快樂要知道。唸誦佛陀後，心痛苦要知道。唸誦佛陀只是一個工具、一個背景，用來覺知自己的心。佛陀、佛陀是一種念頭，是一種想。我們要做的是觀自己的心。

佛陀的意思是知者、覺醒者、喜悅者。知者、覺醒者、喜悅者，就是心，所以我們念誦佛陀佛陀，是為了提醒自己，去覺知自己的心，不是為了強迫自己的心讓自己的心不動。如果強迫自己的心不動，這就過頭了，這是沒辦法提升自己的心的，要提升會很困難。

如果不喜歡唸誦佛陀，觀呼吸也可以，觀呼吸之後也是為了知道自己的心。或者觀腹部升降也可以，也是為了覺知自己的心：看到腹部升起、腹部收縮，如果心迷失了要知道。

修行中，心是最大的，心是主導，心是所有的法的地基。佛陀是這樣教導的：「所有的法中，心是最大的，心是主導，心是地基。」隆波曼長老教導說：「抵達心就抵達了法。如果失去了心，就失去了法。」有讀過

嗎？

我們的工作，是唸誦佛陀佛陀，或是觀呼吸，或是觀腹部升降，或是經行，這個取決於我們自己，但最重要的是，這樣做是為了知道自己的心。比如我們觀腹部升降時，心跑去想了，要及時地知道。如果我們的心沒有一個臨時的家，心跑了我們就不知道。要給它找一個家，那麼它一跑到家外面，跑到馬路上了，就知道[跑掉了]，但是如果沒有家[作基地]，它在馬路上跑，在外面跑，我們就不知道這個心有多麼散亂。如果給心找一個家，心一旦跑開這個家，我們就可以看到[心的散亂]。

我們的訓練不是讓心不跑動，唸誦佛陀佛陀，不是讓心如如不動，而是唸誦佛陀佛陀之後，心跑了知道。或者觀呼吸之後心跑了知道。觀腹部升降，心跑了之後知道，或者做手部動作也可以，心跑去想了知道，心跑去緊盯手了知道，或者觀呼吸，一會兒心跑到呼吸上，一會兒心跑去想也都及時地知道。

一般情況下，心會跑去兩個地方，第一個是跑去想，另外一個是跑去緊盯所緣，比如唸誦佛陀佛陀，然後心就跑到佛號上面。如果心跑到和所緣在一起，那就變成了修習奢摩他（止）。如果我們要得到正確的[定]來修習毗婆舍那（觀），就要覺知自己的心，不要讓心和所緣在一起。若只是一味的寧靜，這樣過於膚淺了；在沒有佛陀的時代，人們所做的就是這樣而已（只是一味的寧靜），但是我們已經遇到了佛教、遇到了佛法，所以我們要學習比這心的寧靜更高的[安住的定]。

隆波很小的時候，在 7 歲時修習了[安住的定]，就是修習安般念後，心成為知者，從很小的時候蘊就可以分離，心成為知者、覺醒者、喜悅者，但是不知道這個有什麼意義？心成為知者、覺者，但是還沒有開發智慧。直到遇到了隆布敦長老教導說：「去看這個心的運作變化。」

隆波是直接去觀心的。隆布敦長老沒有教導要通過觀呼吸或者通過念佛號來修定，因為隆波已經修習了非常多的[定]。所以隆波直接去觀心，就看到這個心一會兒快樂，一會兒痛苦，一會兒好，一會兒壞，一會兒貪嗔癡。看到這個心不斷地在變化、不斷地在運作，就是這樣去看，不用修習奢摩他（止）來幫助，因為心本身已經很有力量，而且自動地可以看到心的運作變化。

但是這樣觀了兩年後，修習了二十二年的[定]所獲得的力量沒有了。隆波花了兩年時間去開發智慧，這個[定]的力量就沒有了。相當於修習十年的[定]去觀心開發智慧，開發一年，[定]就沒有了，就不夠了。

2.〈心往外、往內、往中〉

但是那時不知道自己的[定]不夠，仍然觀心。煩惱生起了，去看這個煩惱，煩惱沒有滅掉，就跟著這個煩惱一直跑，跑到了外面，心一直跟著煩惱，煩惱在哪裡就跟在後面看，但是不知道自己跟著煩惱跑了，接下來這個煩惱在外面消失了。自己覺得心還在本位上，其實心已經在外面了，但是當時不知道。

還有另一種情況，就是心跑到裡面去了。由於隆布敦長老說不要讓心往外送，所以就以為往裡面送沒有關係。平時看到[煩惱]從這胸口中間升起來，然後一看，[煩惱]就消失了。有一天很好奇，這個罪魁禍首到底在哪裡呢？[煩惱]升起來，一點點冒頭，知道它來了，心非常有力量的時候，煩惱馬上就會滅掉。[但是力量不夠時]，這個煩惱會慢慢減少，心就跟著它跑到裡面去，最後這個煩惱消失了，找不到了，然後重新又再升起，又跟著去看它在哪裡。

後來遇到隆布信長老，隆布信長老說：「知者！知者！跑到外面來吧，煩惱不在裡面。」教導隆波的那些高僧大德，都不用跟他們作禪修報告，到了時間他們就會來教導隆波。隆布信長老知道隆波往裡面觀察煩惱，所以跟隆波說不要跑到裡面去。[你們有沒有看到心跑到外面？有沒有看到心跑到裡面？]

隆布敦長老說不要把心往外送，隆布信長老說不要把心送到裡面，而隆布貼長老說心要進入到中道才可以滅苦。所以，隆波就呵護心在中間的位置，覺得這個是中間，但是不是胸口的中間。就是在修行的時候，有這所緣，還有知者，這個中間的位置就是在知者和所緣中間，不去抓知者也不去抓所緣，這就是隆波玩的遊戲。觀所緣的時候，看到心在胸口的地方動盪，把心送到這個動盪的地方，但是不讓心抓到這所緣，又返回去抓這個知者，但是也不讓心抓到知者，然後心又返回去抓所緣，也不讓心抓到所緣，然後再返回去抓知者，就是這樣不斷地來回，最後心就在來回的中間，然後世間滅掉了，所有的念頭都滅掉了，只剩下這個知元素，只剩下知者，然後心自己退出來，因為那個時候已經沒有念頭、沒有思維了，沒有色法也沒有名法，只有知元素，沒有色法、沒有名法、沒有時間，因為那個時候已經不知道時間了。這個就是涅槃嗎？如果一直處在這個位置，就是在涅槃了嗎？所以不斷這樣訓練，有一天想到：「這不是，因為心還在跑，心還跑進去，跑出來，跑來跑去，這個還不是。」

隆波就去找隆布貼長老問說：「我很好奇，現在我訓練的是不是只是

奢摩他而已呢？」

然後隆布貼長老笑了。長老笑的時候是不露齒的，笑得很可愛，不像隆達瑪摩訶布瓦，笑的時候是非常隨意的。隆布貼長老笑的時候是不露齒的，他說：「嗯，很聰明，說得對，你修習的這個是禪定，但是像這樣的禪定，現在已經沒有多少人會玩了，你去玩吧！」

隆波就說：「我害怕卡在裡面。」

他說：「不用害怕，如果你卡了，師父就來幫助你。」

當時聽了很高興。

後來碰到隆布布贊長老，那時還不認識他，不知道他是哪位。隆布布贊長老派一位出家人來找隆波，當時隆波是去一寺廟頂禮別的師父，他派一位出家人來叫隆波過去，一到隆布布贊長老的寮房門口，他就直接說：「你修習得怎樣？」

隆波回答說：「我修習什麼都不抓，不抓知者也不抓所緣，什麼都不抓。」

他說：「什麼涅槃？還有進有出！」

當時隆波想的是，應該怎樣做才可進入涅槃，但也知道自己做的這個應是奢摩他。他說：「涅槃！什麼涅槃？還有進有出！」他說了兩遍。

隆波一聽，知道這個不是，這個還不對，當下就把這個扔掉了。

所以，修行的話，把心送到外面，這個不是。把心送到裡面，這個也不是。呵護心在中間，這個也還不是。所有的都是錯，沒有對，全是錯。有的只是不斷地犯錯。

那正確的在哪裡呢？怎樣才是如身本來地知道身，如心本來地知道心呢？

如其本來地照見：心跑到外面了要知道，心跑到裡面了也要知道，或者呵護心在中間也要及時地知道。心是怎樣地工作，我們不斷地去知道：心跟隨煩惱跑了，或者我們控制心，構建好的[現象，都要知道]。

3.〈如實知道三種造作〉

心[跟隨煩惱]跑來跑去，稱之為造作壞。如果我們控制心，這個稱之為造作好。還有一種造作是造作「不造作」，這個稱之為造作空，就是努力地造作「不造作」，讓心空空的，讓心不去接觸所緣，讓心進入無色界定，像枯木、像石頭一樣，然後什麼都不執取，這個也不執取，那個也不執取，這個稱之為造作空，這是另外一種造作，造作「不造作」，只是抓

取「不抓取」。所以造作一共有三種。圍繞在修行人的心一直是這三種。但是不修行的人只有一種，就是不斷地造作壞，一天到晚造作壞，因為心不太有善法，整天都是生起不善法。一般修行人的心是努力造作好，呵護自己的心，控制自己的心。有些人喜歡造作空，讓心空空的什麼都沒有，如如不動的、空空的，不去想、不去思惟、不去造作，這也是一種造作，是第三種造作：造作空。

造作好、造作壞、造作空，它們的罪魁禍首是同一個，就是無明，不知道真相，不知道名色、身心的真相，不知道身是苦、心是苦。因為不知道真相，所以想要有快樂。

為什麼造作壞？因為想要有快樂，不想要痛苦，那些做壞事的人同樣是希望有快樂。那些做好事的人、造作好的人也是為了活得快樂，想要快樂。那些修行的人，讓自己的心空空的，也是為了想獲得快樂。但是他們不知道真相，不知道這個身是苦、心是苦，不知道真相，因為無明還在，所以就會繼續去造作，造作這三種。沒有修行的人不斷地造作壞。修行的人一開始是造作好，讓這個心如如不動，修行很好的人就造作空，讓這個心空空的。造作就是這三種，無明就是所有這些的罪魁禍首。我們不要努力地讓心不造作，那樣就會變成第三種造作，就是造作不造作，造作到空的範疇裡面。我們不斷地造作這三種，但是心是無我的，沒有辦法命令心去造作好、造作壞、造作空。

我們慢慢地去學習：我們心跑了，心迷失了，忘記自己了，心跑了要知道，一旦心在造作，我們及時地去知道，然後就會滅掉，心就會安住。

我們如果在緊盯，我們及時地知道，緊盯會滅掉嗎？緊盯了我們知道，這個緊盯會滅掉嗎？緊盯不會滅掉，因為我們緊盯是在造作好，這不是造作壞。但是一旦心迷失、心跑掉，這個是有癡，一旦知道心跑掉，這個癡就會滅掉。心有癡是造作壞。但是如果我們造作好，我們想要成為修行人，不斷地呵護心，就會緊盯心，這個緊盯的罪魁禍首是什麼呢？是「想要」：想要離苦、想要證悟道果涅槃。什麼時候知道這個想要，知道心在想要，這個緊盯就會滅掉；緊盯滅掉之後，心的憋悶就會滅掉。滅掉是一層一層這樣滅掉的。但是不緊盯後，會有另外一種憋悶，一旦我們知道造成緊盯的這個想要，緊盯的症狀就會消失，胸口緊緊的感覺就會滅掉。如果我們刻意去修行，我們胸口這邊就會悶，因為我們正在努力地造作好，胸口就會緊緊的，很憋悶。一直憋悶到死、緊盯到死，都不會證悟道果涅槃的，因為我們這個緊盯，依然在迎合自己的[煩惱]。

我們想要好，我們造作好，也是在迎合自己[煩惱]，我們想要好，想

要快快證悟道果涅槃，想要寧靜，我們愛自己，我們在迎合自己的[煩惱]，我們在努力地造作好，這個有趣嗎？造作好竟然是在迎合自己的[煩惱]！

心有善法也有可能是不伴隨智慧的，雖然是大善心但是沒有智慧，是伴隨著愚痴的，但不完全是愚痴，只能說是聰明比較少，這是不伴有智慧的大善心。一旦我們緊盯了，我們要知道這個聰明比較少了。如果很聰明的話[伴有智慧的大善心]，應該怎麼做呢？做不了的，如身本來地去照見身，如心本來地去照見心，這是沒辦法去做的，所以，及時地去知道，不斷地去知道，並沒有更多的啦。

我們此刻的心是怎麼樣的，是快樂還是痛苦？我們知道嗎？看得出來嗎？你一定要盯著去看嗎？如果這樣的話還不行。心有快樂，知道就可以了。心有痛苦，知道有痛苦。心寧靜了知道心寧靜，心散亂了知道心散亂，心貪瞋癡了也去及時地知道，貪了知道，瞋了知道，迷失了知道，如其本來地去知道，舒舒服服地去知道，如其本來地去知道，不是緊盯地去看，緊盯地去看就沒什麼好看的啦，只是空空的而已。

4.〈分清難易的禪法：遍處、安般念、念佛〉

太難嗎？選擇一個禪法，唸誦佛陀佛陀也可以，觀呼吸也可以，要選擇一個禪法[去實踐]。但是有些禪法修習起來比較難，有些禪法並不確定大家都可以去訓練，那就是遍處、十遍，因為如果修習遍處，要切換到毘婆舍那就非常難了。

有人非常喜歡這個火遍，如果不讓他去練的話，他就會非常傷心。如果不讓他練這個遍處，他就會非常難過。隆波就說：那你去練這個火遍吧，沒有關係。他就去練了，緊盯這個火，就跟他說：這個火很光明後，讓這個火引到身體上，把身體燒掉，就是引火上身把這個身體燒掉。他說：「那樣不會死嗎？」「你死的時候，要覺知就可以了。」就這樣去燒身體，然後他做禪修報告，說：「這個身體燒得只剩下一點點了。」「那你就把身體完全燒掉。」修習遍處，把這個火引到身體上，把身體完全燒掉，就會只剩下心了。然後，身體再恢復的時候，這個蘊就分離了，就會知道：身體是身體，心是心，它們是兩個不同的部分。身和心在這一世就完全分離開了，因為這個火已經完全把身體消融掉了。但這是一個善巧方便而已。

隆布敦長老教導一些弟子，就是通過燒身的方式。但是隆布敦長老教導隆波坤去觀一根頭髮。隆波坤聽了之後覺得很難過，因為隆布敦長老教導別人，很多是燃燒身體，把整個身體燒掉，但教導隆波坤只是讓他去觀

一根頭髮，他的心裡對隆布敦長老不太滿意，覺得教得太少了，就不想去做。他聽說隆布敦長老教導別人去燃燒身體，所以他也去燃燒身體，但是燒了三個月沒有得到什麼結果。

結夏安居結束之後，隆波坤該要回去做禪修報告了，心想：完蛋了，隆布敦長老教導我去觀一根頭髮，但是我還沒有觀，只是一味地去燃燒身體，燒了之後也沒有什麼結果。完蛋了，沒有按照長老的教導去做，禪修報告要怎麼做呢？好吧，現在還有一點時間，那就去觀一根頭髮吧：這個頭髮是這個顏色的，是這個味道的，是這個特徵的，不好看而且是無常的。專心看一根頭髮，然後心集中起來，心歸到本位，心聚合起來了。然後去找隆布敦長老做禪修報告：心安住，已經完全歸位了。隆布敦長老就教他法[去開發智慧]，他就見法悟道了。

所以每人一定要觀察自己，每個人的善巧是不一樣的，但是一定要牢牢記住修行的核心。那些善巧方便並不是核心的原則，只是一種技術而已。

修行的核心是什麼？就是「有覺性，以安住且中立的心，照見身心、名色的實相」，這個就是修行的核心。放開這個核心，你不可能證悟到什麼。但是每個人的善巧是可以不同的。如果不是必須的話，可以不用善巧方便，而用修行的原則就可以了。

唸誦佛陀佛陀，也是一種善巧，是非常簡單的善巧。如果用這個十遍，這個難度會比較高，例如用火來燒自己的身體。或者安般念，這是屬於修行方法裡面非常高的一種，因為修習安般念，可以用來修習奢摩他，也可以用來修習毗婆奢那。修習安般念可以得到剎那定、安止定和近行定。修習毗婆奢那時，用安般念，可以定引領智慧、智慧引領定，或者定和智慧同時開發都可以。只用安般念一種方法，奢摩他和毗婆奢那都可以修行。修安般念時，呼吸在鼻孔這邊，可以觀到風遍；在鼻孔的空隙這邊，就是修習空遍；呼吸之後，這個呼吸變成了光，就是光遍。安般念可以變成這個十遍、遍處。所以安般念是比較難的，有些老師說，安般念是非常大的修行，是「摩訶布瓦」的方法。摩訶布瓦指的是誰呢？指的是佛陀。佛陀的弟子們也可以修習，但是他們修習的結果，跟佛陀是沒辦法相比的。安般念是所有修行的父母，我們修的時候，心聚合起來後，都會通過這個安般念，不管你是玩這個遍，玩那個遍也好。安般念就好像是奢摩他的父母，但是練起來是比較難的，要有祖師大德在一起，因為錯了之後可以請問。如果沒有老師教導的話，你一個人修行後，心就會跑出去看到這個、看到那個。隆波以前小時候害怕鬼，所以沒有讓心跑到外面去，而是讓心歸位，心一旦放下，那時世間消失了，身體消失了，只剩下心。

如果修習整個安般念的話，這對我們來講是有點難的，但是我們只修習一點點，只是用來觀察自己的心，只是作為臨時的家是可以的：呼吸了知道，呼吸了知道，呼吸之後心散亂了知道，呼吸之後心寧靜了知道。這還不錯。但是如果呼吸之後想要得到[禪那]，要進入禪定，這就難多了。我們的修行方法，只是讓我們離苦就可以了，不需要得到更多的。

唸誦佛陀佛陀的方法就很好。「佛陀佛陀」本身是一種念頭，一種想，唸誦佛陀佛陀之後跑去想，把佛號扔掉了，我們要及時地知道。選擇一個禪法，是為了知道自己的心，我們就會得到安住的心。我們接下來就可以去開發智慧，用安住的心去看身的變化，用安住的心去看心的運作變化，就會看到這個心的生滅，一會兒心是知者，一會兒心是想者，一會兒心變成緊盯者，不斷地在交替著。

自己去做吧，去修行吧。選擇一個禪法，一定要選對一個禪法作為自己的心的臨時的家。隆波是直接觀心的，因為從很小開始就修習[定]，但也只是觀了兩年，這個[定]的力量就沒有了，要重新開始修習奢摩他：呼吸覺知，吸氣覺知，沒有幾次，心就歸位了，這很快，因為已經非常的嫻熟了。

如果心跑到外面自己沒有看到，這是把[定]已經扔掉了，才會這樣。所以我們的修行，要把[定]不斷地滲透在修行的這條路上，唸誦佛陀佛陀就為了知道自己的心，把[定]和智慧都要滲透在修行的路上，要慢慢地去訓練。去吃飯吧，但是並沒有說把修行扔掉，去吃飯吧。（完）

【註解】八種欲界善心

1.悅俱智相應無行一心。
2.悅俱智相應有行一心。
3.悅俱智不相應無行一心。
4.悅俱智不相應有行一心。
5.捨俱智相應無行一心。
6.捨俱智相應有行一心。
7.捨俱智不相應無行一心。
8.捨俱智不相應有行一心。

這八種名為有因欲界善心。

智不相應的心缺少慧心所，但並沒有只屬於不善心的無明。

慧、智、無痴三者是同義詞。

慧的特相是透徹地如實知見究竟法的自性相；

作用是如照亮目標的油燈一般；
現起是不迷惑；
近因是如理作意。
《清淨道論》：「慧的近因是定」；《殊勝義註》：「慧的近因是不迷惑，有如一位很好的森林嚮導。」
慧與四十七種心相應，即：十二欲界智相應心，以及所有三十五廣大與出世間心。一切的美心都有某種程度的正見。

七、心無法指揮但可訓練

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：2018 年 10 月 14 日 A
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈觀心、觀身、修習奢摩他〉

我們的修行，從早上醒過來就開始要有覺性，覺知身，覺知心，就這樣去做。哪段時間如果非常的散亂，沒辦法觀身、觀心，那就修習奢摩他。念誦佛陀佛陀也可以，或者，呼氣唸佛，吸氣唸陀也可以。選擇一個禪法，讓心有臨時的家，目的不是為了獲得寧靜、獲得快樂，目的不是為了獲得寧靜而快樂，因為這樣就會有貪心。讓心有臨時的家，念誦佛陀佛陀或者觀呼吸也可以。心有力量之後，就來學習身和心的真相，可以觀身就去觀身，可以觀心就去觀心。如果沒辦法觀心就來觀身。這個身體是心的家，心是主人。我們找不到家的主人，我們就在家裡等他，所以，我們覺知身，有一天就會覺知到心。

如果可以覺知心就去覺知心，如果覺知不到心就去觀身，如果觀身不行觀心也不行，那就去修習奢摩他，修習寧靜。修習寧靜是為了獲得力量去觀身和觀心，觀身是為了觀心，觀心是為了見到法。這個法就是我們的心。所有的善法，所有的不善法，所有的道和果，都是生起在心。涅槃也是用心去徹見的。心是最大的，心是所有法的核心、主導。隆布曼長老教導：抵達心就抵達了法，失去心就是去了法。我們如果沒有獲得心的話，就不可能修習奢摩他，也不可能修習毗婆舍那。當我們心和我們自己在一起，那就可以修習奢摩他。當我們的心看到名色、身心的真相，心是觀者，看到名和色的實相，這個智慧就慢慢地茁壯發展。

有些人適合觀身，沒辦法觀心，那就觀身，看到身體坐著，身體不會逃到哪裡去，但是心會逃來逃去，心一直在跑動。如果我們沒有力量去觀心，我們就觀身，比如此刻我們的身體正坐著，去感覺它，感覺到嗎？我們的身體正坐著，不要去緊盯，有些人喜歡緊盯。去感覺，身體在呼吸，心是覺知者。身體行住坐臥，心是觀者。身體動、身體停，心是覺知者。觀身就是這樣去觀的。大家笑一下，來笑一下，然後心是觀者，感覺到了嗎？這個臉在笑，就是這樣去覺知。

不用擺姿勢：現在要感覺了，笑了笑了。這樣是假的，這樣心裡會很鬱悶。

當臉在笑，心是覺知者，用舒舒服服的心，用自然普通的心去覺知。我們舒舒服服地去覺知，然後[定]就會生起，因為快樂是[定]的近因。

不斷地去覺知，然後就會看到真相，這個身體一直在不斷地變化，一會兒呼氣，一會兒會吸氣，一會兒行住坐臥，不斷地交替變化，一會兒是動來動去抓癢，或者不動，但不會持續不動，它一直在變化。慢慢地會看到這個身體的真相，看到身體是無常的。有些人會看到身體不是我，那身體是一樣什麼東西？是個物質，是被覺知的對象。誰是知者呢？心是知者。如果沒有心做為知者呢？這就不是在學習心學。我們要學習戒學、心學，接下來才是慧學。心學是要來獲得知者的心。

2.〈用知者的心去觀身的真相〉

大多數人會覺得心學就是打坐，打坐是為了獲得寧靜。有些人學了太多的經典，覺得心本身是有[定]的（即，一境性），不用再去訓練了，有些人就是這樣覺得的。這些人覺得每顆心本身就有[定]，這樣的[定]是普通的心，但是我們要學習的是「正定」，心要安住成為知者、覺醒者、喜悅者，這樣才可以。這個獲得心成為知者、覺醒者、喜悅者的方法，就是去學習：一旦心成為思想者、造作者、迷失者時，如果隨著知道心成為思想者、造作者、迷失者的那一刻，知者的心就會生起。知者的心生起，取決於我們沒有刻意地去知道，而是喜悅地去知道，輕鬆地去知道，不是非常鬱悶的、遲鈍地去知道。

有些人覺得心學是為了獲得知者的心，「得到了知者的心之後，要讓這個知者的心只是如如不動。」這些人聽隆波講法只是聽了一點點，就說隆波要求大家只要獲得這個如如不動的知者的心。這是不正確的。我們得到了知者心之後，要帶這個知者的心去學習名色、身心的真相，讓身體去工作，讓心去工作：這個身體一直在動對嗎？這個身體就在動嗎？這個身體在呼吸嗎？就這樣去看，看它工作，它不是我，它不斷地變化，這個心臟不斷地波波波在跳動，小的動作不斷地動來動去，有的只是無常。有的只是沒有辦法固定在同一個[現象]保持不變，沒有辦法去控制，我們可以指揮身體不呼吸嗎？我們沒有辦法去控制。吸氣之後就一定會呼氣的，沒有辦法真地去指揮它。我們想要這個心臟停止跳動可以指揮嗎？沒有辦法去指揮的。我們可以指揮身體一點都不動嗎？有些人刻意地不動，但是一

段時間之後又開始動了，因為這個身體沒有辦法一直是如如不動的，我們的身體不可能不動，因為它一直被苦逼迫著，到最後被苦逼迫著去毀滅和分離。如果躺在病床上不動，什麼都不能動，過段時間這個身體就會毀滅掉。

我們這個身體是一定要動的，為什麼要動呢？為了離苦，我們身體動來動去是為了離苦。我們觀察一下，為什麼呼氣之後要吸氣呢？因為我們如果只是一味地呼氣就會痛苦，所以一定要吸氣來緩解痛苦。同樣地我們吸氣之後一定要通過呼氣來緩解痛苦。為什麼一定要行住坐臥不斷地交替呢？如果行住坐臥中只是一味的單一的姿勢可以嗎？不可以，因為我們被苦逼迫著，我們一直動來動去是為了離苦。

[如果有覺性、有智慧，及時地去]覺知身，我們就會知道，身體的每個行住坐臥，身體的每個呼氣、每個吸氣，都是為了離苦。一旦看到這個真相之後，對身體的執著就會越來越少，你會看到身體本身就是苦，不是什麼好的東西，[對身體的執著就會越來越少]，這樣我們就是在發展智慧。不斷地看到真相，身體是苦，身體是一堆物質元素，是一個苦堆，是從世間借過來用而已。

呼氣吸氣時，這個空氣本身也是屬於世間的，並不是我們的，什麼都不是我們自己的。我們吃食物，吃進去會排出來，這個食物本身也是世間的元素，借過來用一下而已，並不是我，也不是我的，事實上就是這樣，這是看到無我，從無我的角度去看。

以知者的心去觀身，就會看到身體有的只是苦，身體有的只是無常，身體有的只是無我。呼氣吸氣一直在不斷地變化，不斷及時地去知道，可以從無我的角度看到每個行住坐臥的變化都是為了離苦。走很久就會痠對嗎？那一定要停一下。一直動來動去會苦，但是如果坐很久會痠嗎？又苦了，這個苦是一直滲透在裡面的，所以這個身體就是苦。

我們有覺性去覺知，有知者的心、有安住的心去知道。用覺性去覺知身，看到這個身體一直在動來動去，這樣不斷去看，就會看到身體是苦。動來動去是為了離苦，就這樣不斷地去看，就會明白這個身體不是我，身體只是從世間借過來的物質元素而已，有一天一定要還給世間，我們就會看到真相。

3.〈用知者的心去觀心的真相〉

有些人不喜歡觀身，隆波就是這樣的人，在碰到隆布敦長老之前，隆

波曾經觀身，因為隆波的[定]很好，從小就開始訓練[定]，一觀身就開始厭倦了，因為身體已經完全消失了，只剩下心。碰到隆布敦長老後，頂禮隆布敦長老說：「我想修行。」隆布敦長老看了隆波的臉，然後就閉眼坐了很久，大概有半個小時到一個小時，而後睜開眼睛教導說：「修行不難，難的是那些不修行的人，你已經看了很多的書，接下來就讀自己的心吧。」

他用的字是「讀」，讀什麼？讀心。讀誰的心？讀自己的心，就像讀書一樣。讀自己的心，心本身也是有一個一個章節：有快樂的章節，痛苦的章節，嫉妒的章節，有不同的內容可以看。這個心不斷地有東西呈現給我們看，我們就像在看書一樣，我們觀自己的心就會看到心的真相：心是無常的，好是無常的，壞也是無常的，苦樂好壞都是無常的，散亂是無常的，寧靜也是無常的。就會看到心不是我，我們沒有辦法真的指揮它：希望心快樂，它不會的。希望心不要痛苦，它也不會的。希望心不要想很多，它繼續想呀想。希望心不要睡著，它卻睡著了。看到了嗎？有些人想要睡著，拼命地命令它睡著、睡著，它就是不睡著，因為心沒有快樂，心不是我們真正可以指揮的。

我們學習去看身的真相，去看心的真相。身的真相是三實相（法印），就是無常、苦和無我。觀身的三實相（法印）時，觀苦和無常比較容易。

但是觀心的話，從無常的角度去看比較方便，因為心一直在變化。心一旦接觸到所緣，它就會變化，眼睛一看到色，耳朵聽到聲音，心就會變化。鼻子聞到味道，舌頭嚐到味道，心就會變化。比如我們聽到雞的聲音心就會變，我們聞到雞屎的味道心就不高興了。我們耳朵聽到聲音心就會變，鼻子聞到味道心就會變。心去想，心就會變，有時想到一些內容心會生貪，想到一些內容心會生氣，想到某些敵人，哪怕好幾年過去了，只要一想到，我們依然會非常的生氣和痛苦。我們心本來很舒服的，一想到我們的敵人就會痛苦。或者有一天舒舒服服地坐著，想到我們自己是最好的，但是一想到某些人讓我們失戀，我們心就開始煩躁痛苦了，哪怕這個事情已經是好幾年過去了，一想到照樣會非常痛苦的。想到什麼，這個心馬上就會變化。我們觀心的話，就是觀這個心不斷地在變化：眼睛看到，耳朵聽到，舌頭嚐到，鼻子聞到，身體方面接觸到，心跑去想，這個心就會變化。不斷地去看，從無常的角度看到，這個心一直在變化，哪怕是坐著聽隆波講法，心也是一直在變化的，感覺到了嗎？一會兒是快樂，一會兒是捨受，一會兒是發矇，不斷地在循環交替著。有時候忘記自己，跑去想了，想隆波什麼時候講完可以去吃飯了。

那邊坐著靠近食物的人，去聞一下，不用去緊盯心，用普通平常的心

去聞一下，看到心的變化了嗎？如果是緊盯心去聞的話，就什麼都不會有的，那心只會如如不動的，所以不要去緊盯心，舒舒服服地去覺知自己，會聞到這個食物的味道。誰聞到這個食物味道，然後心非常的愉悅，有嗎？聞到味道，心就會有喜歡和不喜歡。有些人去寺廟，聞到雞屎的味道，就會懷疑這個味道是不是自己的，有沒有人是這樣的？所以慢慢地去看：眼、耳、鼻、舌、身、心[意]接觸所緣之後，我們的心就會變化。

慢慢地去看，不斷地去看，就會看到心的無我。看久了之後，就會看到沒有辦法控制心，心要快樂還是痛苦沒有辦法去控制。心要好要壞沒有辦法控制，心要寧靜或者心要散亂，也沒有辦法去控制、去指揮，因為這是心自己的事情。比如有些人打坐，可以控制讓心寧靜嗎？可以指揮心寧靜嗎？誰覺得可以的舉手一下。這個是邪見。

〔因地上下功夫〕

有些人打坐久了，會有寧靜，但是這不是因為你控制心去寧靜，那是因為在寧靜的因地上下功夫，也就是帶領心去和讓心有快樂的單一所緣在一起，然後就寧靜了。因為心有快樂，然後去碰到這個讓心有快樂的所緣，快樂和快樂遇在一起，快樂是生起[定]的近因，然後[定]就會生起。我們並不是讓心寧靜，我們沒有辦法指揮心寧靜，因為心是無我的，但是我們可以在因地上努力，然後這個果會自然水到渠成，這是取決於它的原因。沒有誰可以指揮心，沒有誰可以真正的指揮心。

有些人的心進入禪定，有些人是進入禪定七天，有些人可以進入十五天，這個並不是他們很厲害，這個是因為他們在因地上下了很多的功夫。心是無我的，沒有辦法真地去指揮它，但是心是可以訓練的。心的自然特性就是心可以被訓練。心是無我的，心是沒有辦法指揮的，但是可以被訓練，我們沒有辦法去指揮別人的心，因為我們連自己的心都沒有辦法指揮。

4.〈分清奢摩他和毗婆舍那的所緣〉

修行有兩件事情，[奢摩他（止）的修行和毗婆舍那（觀）的修行]。奢摩他的修行，屬於心學，就是學習自己的心。選個禪法，念誦佛陀佛陀也可以，或者觀呼吸也可以，或者呼氣念佛、吸氣唸陀也可以。奢摩他的修行並不選擇所緣，世俗諦也可以：想到這個身體的不淨也可以，這是奢摩他的修行。名和色的所緣都可以用來修奢摩他：名也可以，色也可以。涅槃也可以用來修奢摩他，但是只有聖者才可以以涅槃為所緣來修習奢摩他。凡夫沒有見過涅槃，所以不可以。我們要用我們有的作為所緣，奢摩

他的修行並不選擇所緣。

所緣有四種：[世俗諦、色、名、涅槃]。

第一種是世俗諦的所緣，就是我們的念頭、我們的想。例如，想到死的死隨念也可以，想到戒的戒隨念也可以，或者以地、水、火、風等[修十遍]也可以，這個是奢摩他的修行。世俗的所緣，或者看這個色身在行住坐臥也可以得到奢摩他，或者看隆波田傳的手部動作，或者觀腹部升降也可以，看到這個手在動也可以，這是奢摩他的修行。隆波曼（阿姜曼）尊者是選擇唸誦佛陀佛陀，「佛陀佛陀」是什麼？是世俗諦還是名或色？「佛陀佛陀」是世俗諦的所緣，它是想，它是念頭，因為我們想著「佛陀佛陀」，不斷地去想佛陀，我們會得到什麼？我們會得到奢摩他。

毗婆舍那的修行是要選擇所緣的。四種所緣中，世俗的所緣沒有辦法用來修習毗婆舍那，但是色和名可以用來修習毗婆舍那。涅槃不可以作為毗婆舍那的所緣，因為涅槃是恆常不變的，但是名和色可以作為修習毗婆舍那的所緣。

心的自然特性就是每個剎那只能選擇一個所緣，但是念頭會成為修習毗婆舍那的一個遮蔽，有祖師大德（隆波蒲）教導：「修習毗婆舍那的起點，是始於沒有念頭。修習奢摩他是始於沒有刻意。」如果你還在想，還在思維，這個不是毗婆舍那的修行。想著腹部升起、腹部下降，得到的是奢摩他，不是毗婆舍那。或者緊盯腹部，看到腹部升起，看到腹部收縮，即使看到色或看到名，都還不是毗婆舍那修行。

毗婆舍那修行一定要看到名和色呈現三實相（法印），這才是毗婆舍那的修行，一定要看到三實相。修習毗婆舍那一定要看到身體是無常、苦、無我，或者看到心呈現無常、苦、無我，看到三實相才是修習毗婆舍那。只是不需要看到三實相所有三個角度，只要選擇一個角度就可以了。

如果只是觀身、只是觀心，這是奢摩他的修行，或者，世俗諦的所緣去觀到念頭，看到名、看到色、看到涅槃，這是奢摩他的修行。如果看到名或色呈現三實相，看到三實相，這個才是毗婆舍那的修行。所以毗婆舍那的修行，不是只看到手在動，不是只看到身體在動，或者看到這個心是如如不動，恆常不變，非常的光明，這個不行。觀心也可以獲得奢摩他的修行，有些人說看到這個心是空空的，非常光明，這是修習奢摩他。修習奢摩他的原則一定要牢靠，如果修對了這個並不難，想要寧靜就用舒舒服服的心，去覺知舒舒服服的所緣，而且這個所緣不會誘發新的[煩惱]。比如，選擇「佛陀佛陀」，然後心非常舒服地去唸佛陀佛陀。要修習奢摩他，選擇怎樣的所緣都可以，世俗諦的所緣也可以，名和色的所緣也可以。涅

槃也可以，但是我們不是聖者，所以涅槃不行，我們有三種所緣可以修習奢摩他，那就是世俗諦的所緣、名和色，這三種所緣可以用來修習奢摩他。

5.〈發展智慧〉

如果我們要發展智慧，我們要以知者的心去觀色、觀名，觀到色和名呈現三實相（法印），這個才是毗婆舍那的修行。毗婆舍那的修行會看到名和色呈現它們的真相，然後就會厭倦，厭倦什麼？對名和色感到厭倦。厭倦後會怎麼樣？就會放下執取。放下執取後會怎麼樣？就會解脫。解脫之後，心就知道解脫了，從一切[煩惱]解脫出來了。所有這些[名和色]是勝義諦的所緣，我們沒辦法靠想來獲得。

常常去看名和色就會看到它們呈現三實相（法印），也就是無常、苦和無我，然後心就會慢慢地放開執取，對名和色的執取就會慢慢鬆開。開始是放下對色的執取，如果不再執取色的話，這個是三果阿那含聖者的境界，不再執取色了。

如果不再執取心，不再執取知者的心，這個是阿羅漢的境界。但是成為阿羅漢之前，還是需要知者的心，我們需要有知者的心來修毗婆舍那：以知者的心看到這個色不是我，以知者的心看到這個感受——苦受、樂受、捨受不是我，以知者的心看到所有的記憶和界定不是我，以知者的心看到所有的造作好、造作壞、造作不好不壞——這個造作不是我。心是知者，[生氣]好像是路過的人，苦和樂都好像是家門口走過的人，這跟心沒關係，心是知者，舒舒服服的在家裡，以知者的心，以觀者的心，以看見者的心去觀看。心是知者、覺醒者、喜悅者，是自己成為知者、覺醒者、喜悅者，不是我們把它造出來的。但我們的心[常常]是迷失者，身體醒來的時候，我們的心一直在作夢，因為我們的心一直在念頭的世界裡面，就像在做白日夢，雖然我們眼睛睜著，但是我們的心仍然在睡著。

如果我們心跑了知道，心跑了知道，然後我們睡著之後，一旦知道這個是夢，我們心就會醒過來。作夢的時候知道心跑去想了，這個心就會醒過來，心就會成為知者、覺醒者，是自己成為知者、覺醒者，這時是沒有[煩惱]的。

生起這種[定]並不難，就是有覺性地去知道心跑動，這個[定]就會生起，但這是「剎那定」，只是一剎那、一剎那的，但是它連續不斷後，就會覺得好像它是可以持續下去的。

隆波從很小的時候就開始修習[定]，在還沒有碰到隆布敦長老之前，

隆波就開始修習[定]，所以心一直是知者，蘊一直是分離的，不用再去分離蘊。所以隆布敦看到隆波後，就指導隆波去觀心。有一天去問隆布說：「隆布！我去這個寺廟、那個寺廟，所有的祖師大德教導別人都是觀身，就是去審視身體，那我也要從觀身開始嗎？」隆布敦長老就悲憫地望著隆波，非常同情地看著隆波。唉！就是這樣，找到很愚痴的東西來問。隆波有時候會罵大家，但是隆波敦長老不會，只是悲憫地望著隆波說：「他們觀身是為了看到心，你已經看到心了，還要身體幹什麼呢？這個身體是要被扔掉的東西。已經扔掉了為什麼還要把它抓起來呢？」

所以觀身是為了觀心，能夠觀心就去觀心，然後就會看到法。慢慢地去學習，觀身觀心，一定要獲得知者的心，一定要先讓心成為知者。

選擇一個禪法，每天一定要訓練，選擇任何一個禪法，唸誦佛陀佛陀也可以，觀呼吸也可以，心跑了知道，心跑到念頭了知道，心跑去想的時候及時地知道，心跑去作夢了及時地知道，在知道的那個剎那，心就會醒過來，心就會安住，心就會成為知者、覺醒者、喜悅者，這就是我們在學習心學。學習心學，我們就會獲得正確的[定]，而不是為了獲得寧靜。

大多數的人修習[定]，只是為了控制心，讓心寧靜而已，這不是佛陀的教導。佛陀的教導心學，是為了獲得正確的[定]，這[定]是不一樣的。佛陀教導的[定]，心是成為知者、覺醒者、喜悅者，不是遲鈍的、如如不動的、寧靜的、鬱悶的，不是這樣的。

我們獲得了[定]之後去觀身、觀心。能夠觀身就去觀身，能夠觀心就去觀心，取決於我們能夠觀到什麼。觀自己就好像是在觀別人一樣，看到這個身體坐著。觀這個心在生氣就好像是在看別人在生氣一樣。不斷地這樣去看就會看到身和心的真相，一旦看到真相那就會放下執著，一旦放下執著就會解脫，然後聖道、聖果就會生起。

今天禮拜天的法會教導得比較濃一點，因為有些禮拜六來的人喜歡去旅遊，比如要到芭達雅去旅遊之類的。每天隆波教導的法濃度不一樣，取決於大家的心到了什麼程度，去吃飯吧。（完）

八、學習現象的特性與共性

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：2018 年 10 月 21 日 B
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈認得現象〉

用心地去修行，明白了修行的原則之後，一定要自己去做，如果不修行的話是不會得到什麼的。如果只是聽隆波講法，得到的只是記憶而已，靠的是記得，但是一會兒就會忘記了。修行時一定要去[認得現象]：認得名法和色法的[現象]是怎麼樣的。比如，我們認識的[現象]是身體在吸氣、身體在呼氣，我們可以覺知到。或者身體在行住坐臥，我們可以覺知到。不需要把身體分成地、水、火、風四界來覺知到，這個比較難，[因為需要用禪定]。比如，我們身體癢，要知道癢。心裡有快樂，這快樂就是一種[現象]。我們學法，就是要去學習這些真正的[現象]。

每個法的[現象]是不一樣的，比如，貪和瞋是不一樣的。迷失，有迷失自己的特徵，快樂有快樂自己的特點。痛苦也有痛苦自己的特徵。地水火風每個都有屬於自己的特徵。真正的[現象]，這是我們用來修習毗婆舍那的，要去認識這些[現象]。雖然我們記得那些法，但是我們沒有看到真正的[現象]，這是不行的。認識生氣嗎？誰認識生氣的舉一下手，很好。誰認識貪心的舉一下手，為什麼比認識生氣多呢？因為瞋心更容易被認識。誰認識迷失的？不錯。身體在笑要知道，這是色法在動。慢慢地去學習。這些法的[現象]，色法有地、水、火、風四界，但是看到很難。這個「界」的學習比較難，一定要進入到真正的[定]才可以看到。比如，吸氣是冷的，呼氣是熱的。吸氣進去有地水火風嗎？有火嗎？呼吸裡面有這個熱的火。吸氣進去，然後呼氣出來，呼氣就比之前吸氣熱，有火元素進去，然後有火元素出來，但是觀這個界是比較難的。

比較容易的是觀動來動去的色身。看到呼氣的身體不是我，吸氣的身體不是我，一旦這樣看到，那所有的身都不是我了，行住坐臥的身體都不會是我了。所以我們只學習一部分就會知道全部，我們不需要學習每一種色法。色法一共二十八種，我們不需要全部都學習，能夠學習到什麼程度，就學到那個程度。

名法有心、心所。心是知者，是知道的那個。心所是伴隨著心生起的法的[現象]，有五十二種，但是我們不用全部去學習。

又如色法中，男性跟女性是不一樣的，這就增加了一個，這在經論裡叫做「性根色」，這個比較難觀。…

2.〈身念處三篇、認識名法〉

我們不需要學習每一種色，能夠學習到什麼程度，就學到那個程度。比如覺知呼氣的身體，行住坐臥的身體，動的色、停的色，這是佛陀為我們選的。在身念處的修行裡面，有三個篇章可以學習：安般念（入出息念），還有四威儀，就是行住坐臥，以及正知篇。

安般念，就是看到吸氣的身體不是我、呼氣的身體不是我。

四威儀，就是看到行住坐臥的身體不是我，這些全部都不是我。

正知篇，就是動的身體和停的身體都不是我，每天身體有的只是動和停而已。

學習這些就已經可以了。這是關於身的學習，但是如果要去學習四界（或四大）的話，就比較難，如果沒有辦法進入到禪定，是沒辦法真正學習的。

名法看起來簡單一點，快樂認識嗎？痛苦認識嗎？貪心認識嗎？生氣認識嗎？嫉妒會嗎？或者小氣，這有非常多的[現象]。誰從來沒有嫉妒過，舉手看一下。從來沒有嫉妒過，那是好人。瞋心是個[現象]，怎樣去辨別這個瞋心的[現象]呢？如果心裏有不舒服，這個就屬於瞋心，心就只有一種感覺，就是苦受。小氣是貪心還是瞋心呢？隆波以前講過了，大家知道答案，小氣的時候心裡沒有快樂，所以這個屬於瞋心。貪心生起的時候，分別有兩種感覺，一種是樂受，一種是捨受。貪心生起的時候，可能有樂受或者有捨受。善心生起的時候也是有樂受或者有捨受。所以有時分別很難，這個人明明是貪心但是看起來好像是善心。比如聽隆波講法，心裡很沉醉而有快樂，但是如果快樂而不知道快樂，這就沒有覺性，這已經是貪心了。什麼時候沒有覺性，那個時候肯定不是善心。

當我們去看心有貪和心沒有貪，或者去看這個苦受、樂受時，心裡快樂並不表示一定是善心，因為有可能心裡是貪心。誰有以前戀愛過的？在非常熱戀時，陶醉其中，這個是貪，就是完全沉浸在裡面，心已經迷了，心已經跑掉了，這個是煩惱，不是什麼善法。

3.〈真正的現象〉

我們要認得的是那些真正的現象（真實法【註】），簡單來講有[七十二]種（其中七十一種是無常的真實法，分成心、心所和色三類。一種是常的真實法，也就是涅槃），但是不需要記得每一樣。「涅槃」我們現在還沒認得。另外兩種是心和色。心是一種。色一共有十八種真實色法。跟心同步生起的心所有五十二種。我們現在不需要全部去明白它們，我們有什麼就去看什麼。如果我們是瞋心型的人，就像佛陀教導的：心有瞋的時候知道有瞋，心沒有瞋知道心沒有瞋。只是這樣去覺知就可以了。非常簡單。如果我們是貪心型的人，就去看心有貪和心沒有貪：心有貪的時候知道心有貪；心沒有貪知道心沒有貪。或者有些人是迷失型的，心有癡而迷失了，那就：心有癡知道心有癡；心沒有癡知道心沒有癡，都及時地知道。就這樣去看，其實沒有幾種。只去看我們有的那些，誰是非常容易貪的，舉手舉得高一點。誰是瞋心非常厲害的？感覺到了嗎？之前舉貪的也有，因為心是一會兒貪、一會兒瞋，貪了之後沒有得到、沒有滿意，然後瞋心就生起了。心是很容易迷失的，每個人都是這樣的；所有的人類，如果不是阿羅漢的話，基本上每天都在迷失。

要老老實實去看這些[現象]，貪了知道；生氣了知道；迷失了也知道，散亂也知道，鬱悶也知道。快樂知道，痛苦也知道，或者不苦不樂也知道，只是去覺知這些就已經可以了。我們需要去知道的名法，只是這點而已，並不多的。知道什麼呢？就是佛陀為我們指出的：「心有貪知道心有貪；心沒有貪知道心沒有貪」，這是第一個。「心有瞋知道心有瞋，心沒有瞋知道心沒有瞋」，這是第二個。然後是「心有癡和心無癡，心散亂和心鬱悶」，只是這樣而已。再簡單一點，就是去覺知苦受、樂受、不苦不樂受（捨受）。如果可以覺知這些，基本上就可以覺知心中的感受了。受蘊是五十二心所當中的一種，分苦受、樂受、捨受。另外一種是想蘊，就是記憶和界定。另外一種是行蘊，就是造作好、造作壞、造作不好不壞，一天到晚都在造作的就是行蘊。

4.〈各自的特性、共性、行捨智〉

我們聽法，一開始是記得某些[現象]，我們記得某些[現象]後，接著要去看這些現象的真相。比如生氣的現象，它的真相是怎樣的呢？它是無常、苦和無我的。貪心的真相是怎樣的呢？它也是呈現無常、苦和無我的。

每個現象是不一樣的，因為有屬於各自的特性（自相），讓我們可以區分出來。每個[現象]都有各自的特性。每個[現象]各有非常特殊的屬於自己的特徵，比如貪心有貪心的特徵；瞋心有瞋心的特徵；我們記得這些特徵，就會知道這個[現象]是貪心，那個[現象]是瞋心，因為我們記得了它們的特徵，貪心的臉和瞋心的臉是不一樣的，所以我們可以區分出每一[現象]到底是什麼，因為我們記得它們的特徵。

但是我們真正要看到那些共通的[性質]，那個是共性（共相），因為每個[現象]雖不同，但是有共性，共性就是無常、苦和無我，我們看到這共性，才能稱之為我們在修習毗婆舍那（內觀）。名色、身心呈現無常、苦和無我，如果沒有看到這一點，還不是毗婆舍那的修行。我們看腹部升降，或者我們看這個身體呼氣、身體吸氣，如果只是看到名法和色法，這還只是奢摩他（寂止）的修行。但是如果看到身體是被苦逼迫著，身體是一堆物質元素，這個稱之為看到真相了。看到每一個色生起然後滅去，看到所有的感受都是生起然後滅去，這是看見了無常。看到我們沒有辦法去控制，這個稱之為看見了無我。一定要看到名法和色法呈現三實相（法印）。這三個實相是所有[現象]的共性。

我們的修行，一開始是學習每一樣[現象]各自的特性。接下來我們看到每個[現象]的共性都是在呈現三實相，就是無常、苦和無我。像快樂生起然後滅去、痛苦生起然後滅去，從這個角度來看，它們是一樣的，這才能稱之為我們看到了真相。我們知道痛苦生起之後滅去，快樂生起之後滅去，所以苦和樂是平等的，沒有什麼不同的價值，都只是生起然後滅去的事物而已，所以當快樂生起之後，心就不會掙扎地呵護它；快樂失去之後心也不會掙扎地痛苦。同樣地，痛苦生起之後，心也不會掙扎地抵制它，不會去討厭它，心因為智慧而進入到中立。

慢慢地修行，一開始我們記得祖師大德的教導，接下來我們記得那些[現象]，哪個是我們具有的[現象]，我們就常常去覺知它，之後我們會發現所有的[現象]都只是教導我們一樣東西，那就是三實相。如果我們常常看到三實相，心就會放下，心就沒有滿意和不滿意，心就會進入到中立，這個稱之為行捨智。心就會進入中立而且是由於智慧，因為我們知道快樂生起然後滅去；痛苦生起然後滅去，不需要去呵護快樂、去抵制痛苦，好和壞也是生起然後滅去，不需要去呵護好、去抵制壞，去呵護善、去抵制不善。如果我們還有喜歡和不喜歡，心就會繼續掙扎，繼續造作下去。所以我們要學習這些真相。所有的這些[現象]都是平等的，這個稱之為我們有智慧了，我們真正的在修習毗婆舍那了。心就進入到中捨和中立，接下

來就接近於證悟道果了。大家用心去修行吧。

要常常去看這些[現象]，每一個[現象]、每一個[現象]是不一樣，它們有各自的特性，不需要把它們背下來，只要知道現在是貪了、現在是瞋了，只是這樣就可以了。接下來就會看到每一個[現象]都是生了就滅，都是沒有辦法控制的。比如，身體不管是行、住、坐、臥的哪個動作，都是平等的。不存在某個動作比另外一個動作更好。有些人教導說站著比走好；另外一些人說坐和走之間，坐著好一點；然後有些人說躺著和坐相比，躺著好一點。你可能一天到晚都是躺著嗎？為什麼不要一直躺著呢？因為會苦。

去學習，就會看到真相。看到身體的真相是無常、苦和無我。也會看到心的真相是無常、苦和無我。看到之後呢？心就會接近道心和果心，就會進入到道果，然後就可以解脫，就會有無可比擬的快樂。

5.〈不同層次的快樂和要忍耐〉

在這個世間，我們說有快樂，比如，有了[定]之後就會有快樂，但是[定]的快樂跟涅槃的快樂相比，這個[定]的快樂是微不足道了，但跟世間的快樂相比，世間的快樂更是微不足道的。我們不要沈醉於世間的快樂，那個太低了。[定]的快樂比世間的快樂要高很多，但是我們證悟道果之後，我們會知道[定]的快樂也不是貨真價實的，[定]本身只是一個構建出來的界而已，它本還是有苦的。真正的快樂一定要從名色當中解脫出來，一定要從所有的造作當中跳脫出來，一定要從所有的煩惱當中解脫出來。從名和色當中解脫出來，從執著當中跳脫出來，就稱之為「無為」。這是苦的止息，煩惱的止息，徹底的解脫，這些全部都是「涅槃」的稱呼。

如果今天還在苦，接下來要讓自己好起來，要這樣用心，一定要讓苦越來越減少。慢慢讓自己的心遠離[苦]。如果心還沈迷於世間，這心一定會苦。如果心安住成為知者，就像隆波教導的，心有正確的[定]，心就會醒過來，就會有快樂自動呈現出來。源之於[定]生起的快樂，比源之於色、身、香、味、觸生起的[五欲]快樂，更加高尚，它們是不同層次的。那些源之於眼耳鼻舌身的快樂，只是欲界的快樂，源之於[定]的快樂稱之為禪悅，這是不一樣的。但是道果、涅槃的快樂是更高的另一種快樂。所以，我們不要為失去了非常低等的[五欲]快樂而感到傷心。

一開始修行我們會艱難一點，但是不要氣餒。就像我們落到[大海]裡，我們一定要戰勝到底，[抵達岸上]。如果我們經常依靠朋友，依靠這個朋友，依靠那個朋友，一直依靠別人這是不聰明的。要讓心非常堅強，用覺

性、用智慧，這一生都要奮鬥下去。初果的聖者，已經知道目的地（岸）到底在哪裡，但是我們還不知道，所以我們不要疏忽大意。二果的聖者，他已經知道目的地在哪裡，他已經前進了。三果的聖者，他已經接近彼岸了。阿羅漢已經完全到達彼岸了。我們這些還在大海裡上下沈浮的人，還不知道岸在哪裡，我們要的就是忍耐，如果不能忍耐的話就不行。對什麼忍耐呢？對祖師大德的教導要忍耐，因為有些祖師大德的教導非常嚴厲，有些人忍受不了。這個不行。對自己的貪心要忍耐，因為有些人希望要儘快證悟道果。

對自己的懶惰一定要忍耐。有些人非常懶惰，他說：「我要用功地去經行。」但是經行了十分鐘之後，就說：「唉！這個是苦行，這是讓自己受苦，這個我不做了，讓我好好先坐一下吧。」

這樣是沒有辦法戰勝自己的懶惰的。所以一定要忍耐。沒有忍耐的話，不管你多厲害，對修行這條路來說，是沒辦法繼續走下去的。隆波並不是很厲害的人，但是隆波非常能夠忍耐。

隆波以前打棒球的時候，別人都是玩很多花樣動作，但是隆波就是把基礎動作一而再、再而三地練習到非常精湛，但是別人都是花裡胡哨的，隆波只是用一招致勝，因為隆波知道忍耐。隆波很胖，但是隆波不饞的。

隆波出家的時候年紀已經四十八歲了，之前還在養自己的爸爸和媽媽，一旦負擔沒有了，就出家了。隆波一開始打坐，時間是不長的，然後慢慢積累。打坐是指雙盤，一開始雙盤的時間很短，但是等到真的出家的時候，就可以一直打坐了。出家人受戒的時候，唸誦得很快、很快，怕有的人打坐支撐不了。

一定要忍耐。選擇一個禪法修行，一定要忍耐。對祖師大德的教導，哪怕是他們勉勵而罵我們，我們一定要忍耐。或者祖師大德讚美我們，這個非常危險，因為我們會想去呵護「好」，這就非常的危險，[好的狀態]馬上就會退失了，因為刻意「想要好」。對懶惰、對自私，自己一定要忍耐，要去戰勝它們。忍耐也是波羅蜜之一，稱作忍辱波羅蜜，這是必須的；如果沒有的話，不管你多厲害，沒辦法繼續往前走的。（開示完）

接下來是寺廟的人做禪修報告。那些參加課程的人，如果什麼都沒有記得的話，就記得「要忍耐」。

【禪修報告】

學員 1：請隆波評我的狀況。

隆波：常常去看身和心，你整天都可以去看，但是有時沒辦法觀心就去觀身，看到身體在動。有時沒有力量觀身，就去修習奢摩他，唸經也可以，念誦佛陀佛陀也可以。感覺到了嗎？你今天比昨天好，今天的心醒過來，非常的喜悅和輕盈，但是不要呵護知者，讓心自然一點。心可以迷失，只要迷失了知道，就可以了。呵護知者，則非常危險，因為會浪費很多的時間。有些人幾生幾世都是一直卡在這裡，抓著知者讓它不動，好處是看不到煩惱生起了，這是構建了一個心的[現象]，就是如如不動，這是修行人[構建的境界]，將看不到三實相。我們要看到這個心呈現三實相，呈現無常、苦和無我。如果我們一直抓著知者，好像它是恆常的，就像那些隱士們覺得心是真我，恆久不變，但是佛陀的教導是心是無常的，沒有一個真正的我。要慢慢地修行，真正地看到佛陀的教導，才可以真正地離苦。你還在打壓，看到嗎？還在打壓自己，不要控制自己成一本正經的，我們一旦進去控制，就在干涉這些[現象]了。比如，心是緊張時，我們去打壓它，我們就看不到真相了。所以不用去對治它，才能夠看到真相。

學員 2：請隆波幫選擇一個禪法後，去念誦佛陀佛陀，感覺念誦就會比較累。

隆波：那是因為你在控制心。唸誦佛陀佛陀時，要玩一樣地去唸，就像唱歌一樣，就像玩一樣，這樣不會累到哪裡去。我們不是唱別的東西，而是輕鬆去唱佛陀佛陀，就像玩一樣地，佛陀、佛陀。心慢慢寧靜下來後，就會念得比較慢。

隆波李教導的是，一開始吸氣念佛、呼氣念陀，數一；吸氣念佛、呼氣念陀，數二，慢慢數數，數上去。心一旦寧靜之後，數數就消失了，只剩下吸氣念佛、呼氣念陀。更加寧靜之後，佛陀就消失了，剩下呼氣吸氣，接下來呼氣吸氣也消失了只剩下光，所以慢慢寧靜，慢慢細膩。

一開始可以佛陀佛陀快一點，但是不要期待寧靜，玩一樣地去唸誦就可以了。因為「佛陀」這個詞是一個念頭，如果我們不去想佛陀的話，心就會去想別的內容，所以帶領心去想佛陀比較好。如果不喜歡佛陀這個詞，你有女朋友嗎？唸誦女朋友的名字也可以。這不是開玩笑，以前隆布蒲長老讓弟子可以去唸誦自己女朋友的名字，但是心有貪要知道心有貪。這樣修也可以，就不會累了，為什麼呢？因為心喜歡這個名字，這是奢摩他的原則。不斷地去知道自己的心，然後就會自動進入到毘婆舍那的修行。…

〇隆波說：證悟了初果之後，自己會知道的，但是有些初果聖者在證悟的

時候，並不知道自己進入初果了，但是他會看到已經沒有一個「我」了。「初果聖者」這只是一個世俗的界定而已，真正的[狀況]是已經沒有「我」存在了。…當智慧生起時候，只是一剎那，不會很長；如果很長的話，這只是思維而已。我們要的是當下。當下正在懷疑，要知道懷疑。剛剛前個[現象]已經是過去式了，不用再去對它有興趣，我們要跟當下在一起。修行取決於你當下有沒有覺性，坐在哪裡、用什麼姿勢，都不重要，重要的是有沒有覺性，覺性一定不能缺失。如果某段時間你沒有在覺知自己，那稱之為心已經睡著了，心已經從修行裡掉出來了，所以要讓自己的覺性濃度更高一點，心就不會掉出來。隆波從很小的時候開始修行，開始觀呼吸，而後呼吸變成光，有的只是光而已。接下來全部放掉之後，只剩下心，但是從來沒有缺失過覺性，覺性始終都是有的，這樣才可以。如果沒有覺性，然後模糊糊地睡著了，這個不行。但是如果真的睡著，沒有辦法禁止了，因為你睡眠不足，那就去睡吧。

學員 3：修習七、八年了，但是最近三年一直在照顧媽媽，就沒有時間修行了。
隆波：當我們生命中有問題，這是修行的好時間。照顧自己的媽媽，這時修行非常好，比如，及時知道自己心裡的變化。有些時候，事一忙就完全沒有覺性，但是沒有覺性是覺性自己的事情，我們仍要繼續地去訓練。妳練習得還不錯。心情緊張，要知道緊張。只是妳還努力地對治，不希望自己緊張，所以在控制，心很緊，感覺到嗎？心有點鬱悶，感覺到嗎？如果心裡有沈重感，這個一定是在打壓。…感覺到嗎？什麼在點頭？什麼東西在搖頭？這個身體在點頭，身體在搖頭，看到嗎？妳可以先去觀身體的動，看身體動來動去，心是觀者，身體在點頭，這樣去看，身體在搖頭，身體在舉麥克風，身體動來動去，舒舒服服地去看，不用擔心，就這樣去練。

〇隆波說：妳還在緊盯，妳比較適合先去觀身，事實上妳是非常喜歡身體的，非常愛美的，所以先從觀身開始，感覺到嗎？妳覺得自己很漂亮，先去看自己的身體，身體笑時要知道，看身體動就好像看別人一樣，然後心就會有力量，接下來就可以去觀心。妳現在沒有辦法觀心，因為太散亂了，先從觀身開始。晚上的時候，妳可以看到身體躺著在呼吸，心是觀者。妳現在還沒有辦法去觀心，因為心太散亂了。妳動動手指，就這樣去觀，然後慢慢就可以抵達心了。修行不用去問太多的人，問太多人讓心容易散亂。問很多問題，這個隆波不喜歡。有時候我們修行蠻好的，然後去問別人，

別人不明白，有可能導致我們的修行流產了，這是有可能的。

學員 4：請隆波選擇一個禪法。
隆波：當我們修行的時候，不需要有太多的禪法。如果同時修太多的禪法，心會有非常多的負擔，你可以選擇唸誦佛陀。…你就用唸誦的方法，去知道自己的心。如果沒有辦法觀心的話，繼續唸誦然後就去觀身，身體動來動去，要去知道。這是用唸誦作為一個背景，唸誦之後，心是怎麼樣的要及時地知道，這個是最好的，這樣可以提升，可以直接看到心呈現三實相。阿姜摩訶布瓦長老說，從修行的開始到終結，都是用唸誦佛陀佛陀。但是如果我們不喜歡唸誦佛陀的話，唸誦別的也可以，如隆布蒲長老說，唸誦女朋友的名字，原則是一樣，因為唸誦只是念頭而已。

如果心鬱悶的話，是沒有辦法修習[定]的。但是心有快樂，並不是指非常誇張的快樂，而是指自然而普通的心，平常普通人的心已經是最好的了，因為心的自然特性，本身是快樂或輕盈的。我們用平常普通的心去修行，不需要把心改造得非常的快樂，不需要讓心造作出快樂。修行的時候，如果還有「想要」，還有鬱悶，這就不行了。

一旦我們的心非常舒服，心就會寧靜。

有些人覺得修習[定]之後會有快樂，不知道有快樂才會有[定]，這是倒過來的。如果我們生起真正的[定]，最初會有快樂，但是慢慢修上去就會變成[捨受]。非常高的[定]，只是[捨受]。[定]不是為了獲得快樂，[定]越來越高就會進入到[捨受]。

一旦心慢慢地打開，非常舒暢的心，自然就會有[定]。比如我們去看一本喜歡的書，或者聽隆波講法的 CD 也可以，我們聽讓自己心有快樂的聲音，然後[定]就會生起。不要把心造作出快樂：現在快樂了，然後去看所緣，這不會寧靜的。

有些人說生命中出現問題，太痛苦了沒辦法觀心。生命中真的有問題，沒有辦法修習[定]時，這該怎麼辦呢？

我們選擇個所緣，不迎合[煩惱]，但是可以讓心打開的所緣，比如，曾經有一個居士跟隆波說他是個非常鬱悶的人，這段時間沒有寧靜，沒有快樂。隆波就問他：你喜歡做什麼呢？他說他喜歡唱歌。那你就先去唱歌吧。唱歌之後心就舒服，心舒服之後再去修行。

隆波是居士的時候，工作非常繁重，心也非常鬱悶，同樣沒辦法修習[定]。隆波就去看兒童的卡通書，看了後笑，心打開後就可以舒舒服服地修行，可以有這個善巧方便。這取決於我們喜歡什麼，但是不誘發[煩惱]

的。比如我們看日本的成人漫畫，這就不行了；如果這樣讓心快樂的話，這個心是不會寧靜的，因為已經誘發[煩惱]了。若看兒童的卡通書，這個很好。

學員 5：修慈心禪是不是要去想慈心(Metta，梅達)的內容？
隆波：事實上，隆波不教在唸誦的時候想著不同的內容，得到的結果是不一樣的…。隆波教導的是，你可以只念誦「梅達、梅達」這個詞作背景，[心一跑掉就隨著知道]。
如果覺得太短，可以念誦再長一點，那是巴利文的，是另外一個祖師大德教導的，是有節奏感的。唸誦這個之後，就好像心裡一直在唱歌一樣。

學員 6：睡不著覺，想要去看醫生治療身體。
隆波：比如睡覺的時候，可以一邊睡一邊唸誦[佛陀]。唸誦後如果睡著就睡著了，如果沒有睡著就獲得了福報。唸誦之後如果很舒服，馬上就會睡著。但是如果唸誦的時候，心裡一直想著：「什麼時候可以睡著？什麼時候可以睡著？」那麼心會鬱悶就睡不著了，因為[定]和睡眠狀態的心是非常相似的，不要非常刻意地去做，要舒舒服服地去做，就像玩一樣地去唸誦，不一會兒就會睡著了。
〇隆波說：你經行的時候，肯定是太過鬱悶了，一定要像玩一樣地走，邊走邊看花花草草，心舒服一點，這樣更好。
如果經行時要有一定的動作（姿勢）才可以，這更加鬱悶了。
不要讓自己鬱悶，有很多東西（姿勢）要觀照的話，你會更加鬱悶的。
你先去觀這個花花草草，然後心有快樂，知道有快樂，這個才是觀心。
去尋找讓心有快樂的所緣，然後再慢慢去看自己的感受，這樣看就可以了。
不要讓自己鬱悶，經行的時候有鬱悶，這個不好。

學員 7：請隆波評一下狀況。
隆波：妳的心比之前好多了，看得出來嗎？心更加有力量了，心是知者和觀者，很好！繼續去練，不要貪心。已經在開發智慧了，感覺到嗎？看到嗎？妳這個身體不是我，妳有時候可以看得到。智慧是一段時間、一段時間生起的，不是一整天都生起的。看到嗎？心是無常的，一直在變化，如果可以分離出感受，就去分離，如果沒有辦法分離就不要故意去分離。小心不要散亂，過於散亂時，偶爾也要修習奢摩他，現在可以去修習奢摩他了，如果把奢摩他扔掉，心就會散亂很久。

【註解】

（1）七十二種真實法：18 真實色、52 心所法，1 心、1 涅槃。

（2）二十八色的二分法：18 真實色（完成色，它們以業，心，時節，或食為因而生起）以及 10 非真實色（非完成色）。

◎18 真實色（完成色）：

四大種：地界、水界、火界、風界

五淨色：眼淨色，耳淨色，鼻淨色，舌淨色，身淨色。

四境色：顏色，聲，香，味。[觸則歸大種：地界、火界、風界]

餘五色：1 食素 1 命根色 1 心處色 1 女性色 1 男性色。

◎十種非真實色：空界、身表、語表、輕快性、柔軟性、適業性、色積集、色相續性、色老性、色無常性。

【九講】

一、了解心，了解法

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：2018 年 5 月 13 日 A
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈持戒〉

我們已經知道了修行的核心原則，修行的核心原則：第一個是持戒，努力地去持五戒。有戒，會幫助我們的[定]很容易生起，如果我們沒有持戒，[定]就很容易退失。比如，那些想去傷害別人的人、想偷盜別人的人、想和別人的配偶發生不正當關係的人、想欺騙別人[的人]、想拐騙別人喝酒或吸毒的人，他的心不會寧靜。那些對別人慈悲的人、那些慷慨支持別人的人、那些對自己的配偶很誠實的人、那些有真言的人、那些有覺性不去喝酒吸毒的人，很容易有[定]。努力去持戒，自己能得到利益，能獲得到[定]。

2.〈休息型的定〉

[定]是心跟自己在一起的狀態，分為兩類：第一種是休息型的[定]。在我們身體疲憊的時候，是透過睡眠來休息，而心的工作比身體更加繁重，它日日夜夜在工作，如果沒有休息的話，就會沒有力量。選擇一種讓心快樂的禪法：誰唸誦佛陀有快樂，就去唸誦佛陀；唸誦佛陀沒有快樂，就用別的；誰觀身體呼吸有快樂，就去觀身體呼吸；誰經行有快樂，就去經行。去觀察自己做什麼會有快樂，但不能是破戒的，比如罵人有快樂，但心並不能休息，一直在製造罵的內容。快樂是生起[定]的近因。如果工作時有快樂，就會有[定]用於工作；如果工作時沒有快樂、沒有[定]，我們的心就想逃開，不想工作。所以，我們採用這種自然的[方法]來訓練，先認識我們跟什麼所緣在一起有快樂。比如，隆波修安般念有快樂，或修慈悲觀有快樂，就[選擇這禪法來]修。需要休息的時候，隆波就觀呼吸，唸誦佛陀、或唸誦慈心…。一旦抓住[原則]，輕鬆自在地去唸誦或觀呼吸，心就

會自行寧靜。竅門在於：一定讓心放鬆，輕鬆自在地去覺知所緣。

有人唸誦佛陀時，心想要寧靜、有貪心，這樣，心不會寧靜。我們用的是輕鬆自在的心去覺知輕鬆自在的所緣，輕鬆和輕鬆相遇，很快就會寧靜。比如隆波修習禪定要寧靜，一剎那就寧靜了，因為已牢牢知道原則：心放鬆。如果是苦悶的，怎麼唸誦佛陀，都不會寧靜的。又比如睡覺時，不停地想：「怎麼不快睡著？快睡呀！怎麼還不睡著？」如此，心不會睡著的，因為沒有快樂。想讓心休息，心一定要放鬆，選擇讓心有快樂而不破戒的所緣，以快樂的心去覺知有快樂的所緣。

3.〈開發智慧的定〉

第二種是用於開發智慧的[定]，心變成知者、覺醒者、喜悅者，心跟自己在一起。[第一種休息型的禪定] ，需要寧靜的時候，唸誦佛陀，讓心跟佛陀在一起，或觀呼吸，讓心輕鬆自在地跟呼吸在一起，心就會獲得休息。如果切換成[第二種]用於開發智慧的[定]，仍修原來的禪法，但是轉換一下視角：比如唸誦佛陀、佛陀，不是為了讓心寧靜舒服，而是為了及時知道心散亂、跑去想事情了；或用輕鬆的心去呼吸，不要過多地關注在呼吸上，關注的焦點是自己的心：呼吸時，心跑去想了，知道。心跑到呼吸上面，也知道——這是以心作為我們的目標，這樣就會獲得安住的心。如果以所緣呼吸作為對象，就會獲得寧靜——以呼吸作關注的焦點，帶領心和呼吸這所緣在一起，就得到寧靜型的[定]，稱之為止禪，這是心寧靜於單一所緣的[定]。如果想獲得安住型的定，還是原來的禪法，稍微切換一下[焦點]：心是知者、覺醒者、喜悅者，這適於修習毗缽舍那。例如，唸誦佛陀、佛陀，心跑去想了知道。唸誦佛陀、佛陀，心散亂了也知道。唸誦佛陀、佛陀，心寧靜也知道，這是以心作為目標。[觀]呼吸時，心跑去想了知道，心跑到呼吸上面，也知道。觀腹部升降時，心跑去想，知道。心跑到腹部上，也知道。經行時，心跑去想也知道，心緊盯在腳也知道——這樣不斷地及時知道，就會獲得第二種的[定]，稱之為觀禪的[定]。

因為不停地及時去知道，心就不跑掉，接下來，心能記得心跑掉的狀態。心跑去想知道、心常常跑去想知道，心就能記得心跑掉的狀態，在跑掉的一瞬間，覺性會自行地捕捉到，因為覺性是源自於心能牢牢地記得[現象]。常常訓練觀心跑了知道、心跑了知道，接下來，心一旦跑掉，在沒有刻意的情狀下[自行覺知到]，那時候，自動自發的覺性生起了。覺性捕捉到心跑掉的一瞬間，心就自動地不再跑掉。完全不用刻意、努力地去

控制，如果刻意、努力地去控制，那是在造作，那叫散亂，心沒有快樂。心跑了，以覺性及時知道，心就會安住，[獲得定]，因為心的跑掉是在[煩惱]的驅動下，也就是心散亂，什麼時候覺性生起，那時候[煩惱]不可能生起，煩惱不可能和覺性同步生起。及時知道心跑掉的瞬間，心就會安住，而且在沒有刻意下，會獲得一瞬間的[定]，那稱為「剎那定」。別看不起剎那定，大部分的阿羅漢是透過剎那定而來的，而不是進入很深的禪定。

總之，第一個是持五戒，每一天安排時間來修行，去訓練[定]。哪一天特別散亂，就帶領心，讓心放鬆地去覺知所緣，輕鬆自在地在舒服的所緣上休息，心就有快樂，獲得力量。心有力量後，就訓練心安住：修習一種禪法，及時地知道心——心跑了知道，心跑了知道，心跑去想了知道，跑去緊盯也知道。在覺知心跑了的一瞬間，心就不再跑掉，[定]會自行生起、安住，而且是在沒有任何刻意的情況下，並不是我們製造出來的。如果是刻意製造出來的，心沒有快樂，憋悶！那不是真正的[定]。

要在[定]的因地上[用功]，[定]的原因是有快樂，心就會寧靜，有快樂地去覺知有快樂的所緣，心就會寧靜。如果想讓心安住，就不斷地及時知道心跑掉：修行一種禪法，及時地知道心跑掉。心跑，也就是心散亂，如果常常知道，覺性就會生起——能記得心散亂的狀況，那一瞬間，覺性馬上生起，覺性生起的瞬間，散亂就會滅掉，一旦心不散亂，心就自行寧靜。記住，我們並沒有讓心寧靜，我們僅僅只是讓心不散亂，而讓心不散亂的方法就是用覺性去[守護]心，及時地知道心散亂。覺性的職責是[守護]，在《阿毗達磨》裡教導：「覺性[守護]心。」我們及時地知道心的散亂，覺性會生起，心會安住，安住型的[定]就會生起。這是最簡單的方法。還有另一種方法，透過進入禪定（二禪以上），但這會浪費時間，而且教了大家也不太做得到。所以用最簡單的方法——不斷地及時知道心跑掉，最後我們會獲得[剎那定]。

4.〈開發智慧〉

之後，我們開發智慧。訓練了及時知道心：心跑了知道、心跑了知道，就透過這一點來開發智慧。心迷失、知道、安住，再迷失、再知道、再安住，別去呵護那安住的狀態，不用一直覺知自己。覺知一瞬間，再跑、再知道，再跑、再知道，接下來，知慧就會生起，就會看到：「知者的心是無常的，迷失的心也是無常的」。迷失的心沒有一直迷失，不停地會有知者的心間隔。迷失的心滅去，生起知者的心代替。迷失的心生起，取代知

者的心。知者的心、迷失的心，不停地交替進行，智慧就會生起，看到：知者的心是無常的，迷失的心也是無常的，知者的心無法呵護，迷失的心也無法阻止。這樣去訓練，最後，我們會看到：「心自身也是無常的，知者的心是無常的，迷失的心是無常的，而且是無我的」。知者的心，我們無法掌控、無法製造，它的生起是有原因的。迷失的心，我們沒有刻意讓它迷，即使刻意地要覺知時都還在迷呢！這是對我們顯示無我。

按照隆波的教導，修習一種禪法，及時地知道心跑來跑去，用這個就可以開發智慧了——看到知者的心、迷失的心不停地交替生起。

世間一般的人有的只是迷失的心，起床一醒來就開始迷失了，一天只迷失一次，從醒來到睡著，一直是迷失的。如果我們像隆波教導的修行，修習一種禪法，佛陀、呼吸都行，心迷失了知道，心跑掉了知道，這樣，就會常常生起知者的心，知者的心就會把迷失的心切成片斷。以前我們迷失的心是持續非常長的，生滅生滅生滅，不停地持續，知者的心一旦生起，就會把迷失的心切斷，生命分成了兩段：之前是迷失的心，當下是知者的心，未來是迷失的心。我們的生命已經被切成一段一段的，[心的連續性]已經被切斷了，[以往]心的連續性蒙蔽了無常，[現在]我們看到了迷失的心是無常的，知者的心也是臨時的，又會變成迷失的心，心的連續性已經斷裂了，切成一段一段——知者的心是無常的，迷失的心是無常的。能這樣照見，我們已經契入毘缽舍那了。毘缽舍那的修行一定要看到三[實相]：無常、苦、無我。觀什麼都行，如果觀心，就看到心生滅、生滅——知者的心生了就滅，迷失的心生了就滅。就這麼去訓練，在不久的時間就可取得道果、涅槃，如果我們有[足夠的]波羅蜜的話。如果沒有的話，就要繼續累積。

5.〈觀心是捷徑〉

祖師大德開示：修行最[短的]捷徑就是去觀自己的心。每一個悟道的人都是這麼講的，隆波所見過，包括阿姜摩訶布瓦尊者以及[上座部的高僧]。誰聽過隆布篤長老嗎？隆布篤長老累積波羅蜜是為了以後要成佛。修行不棒的人，不可能成為菩薩。他教導：「修行最最短的捷徑就是去看自己的心。」隆布敦長老也教導：「心清楚地照見心，是道。」因此，祖師大德們全都都教導到心，除非有些人根器不適合觀心，才會教導去觀身。隆布蘇瓦長老說，他第一次去頂禮阿姜曼尊者時，阿姜曼尊者教導說：「能觀心就觀心，觀不了心就觀身，既無法觀心又無法觀身就去修奢摩

他。」不停地去訓練，修習[奢摩他]是為了有力量，可以去觀心。觀身是為了什麼？觀身是為了看到心，觀心是為了見到法。法生起在心——善法生起在心，不善法生起在心，非常多的法是以心在覺知的——心是首腦，心是核心，心是所有法的主席，得到了心就得到了法，丟掉了心就丟掉了法。修行時認識了心就認識法，心迷失了也就是法消失了，阿姜曼尊者是這樣開示教導的。事實上，所有的祖師大德都會直接教導到心，但有的根器比較弱，就會先教導觀身，有的會教導唸誦佛陀，這取決於每個人原先的基礎。隆波去頂禮隆布敦長老時，[他]直接教觀心，包括後面見到隆布蒲尊者，同樣也是教導觀心，只是他們用的語言不一樣。隆布浦尊者講：「行住坐臥、吃喝說想，要有覺性。」行住坐臥吃喝說時，誰是指揮的人？心是指揮的人；誰是想的人？心是想的人，有覺性及時地知道心去想。所有的修行最後都會聚集到心，因此要學到捷徑，就及時地知道心。

需要休息的時候，修習一種禪法，以輕鬆快樂的心去覺知有快樂的所緣，它自己就會休息。比如睡眠時，心放鬆，它自己會睡著的，如果刻意的想睡著是睡不著的。刻意想有[定]，怎麼也得不到[定]的，輕鬆自在地帶領心去，它自己會休息的。休息型的禪定就像睡著一樣，越想睡著，越睡不著，讓心放鬆，很快就睡著。在修休息型的[定]時，如果躺著就會睡著，要努力去打坐和經行，走來走去，以放鬆的心去觀身體在走，很快[定]就會生起，心就會寧靜。

訓練安住型的[定]來開發智慧，要及時地去知道心，心跑了知道，心跑了知道，就會把迷失切斷，切成一段一段，最後智慧就會生起，看到：迷失是無常的，知者也是無常的。當看到：「迷失或是覺知，無法被指揮」，這是看見無我——心不是我。隆波跟隆布敦長老修行時，看到心生滅、生滅；生起領悟時，看到心是無我的——心不是我，因為無法被指揮。心自己看到的。我們不用去選擇[無常、苦還是無我]，我們僅僅是看到心生滅、生滅，不斷地看下去。至於心領悟時是無常、苦還是無我，這是心的事情，不是我們的事情，不用去教，不用去干預、干擾，它是自行進行的，我們只是不停地去觀。

觀心是修行最短的捷徑，為什麼？因為法生起在心，道果生起在心。但涅槃不[屬於]心，因為涅槃沒有生滅，涅槃是由心去感知的，涅槃無法由眼耳鼻舌身去感知。因此，心是首腦、法的核心，得到心就得到法，丟掉心就丟掉法。有的人要先觀身，因為無法直接觀心，觀身是為了什麼？阿姜曼尊者回答過了：觀身是為了看到心，觀心是為了什麼？觀心是為了見到法。[善法生起在心，屬於世間法，不善法生起在心，屬於世間法。]

道果也是生起在心，那是屬於出世間法。因此，所有的法全都生起在心。我們不斷地學習，在心裡面學習，最後就會找到捷徑。

6.〈總結〉

要進行總結了：禪修的人要持五戒，每天安排時間修行，固定型式的用功，哪一天特別散亂，就用快樂的心去覺知有快樂的所緣，心就獲得休息；哪一天心的力量夠，就及時地去知道心離開禪修對象，跑了知道、跑了知道，就會獲得安住型的[定]；哪一天心安住了，就去看生滅，知者的心是無常的，迷失的心是無常的，看它們生滅；在日常生活中，不斷地及時知道心。在固定型式修行只用到兩個——身跟心，但在日常生活中，用到的是六個根門——眼耳鼻舌身心，唯一的區別在這個地方。[在日常生活中]充分地發揮六個根門，眼見色，心生起苦、生起樂、生起好、生起壞，有覺性及時地知道，因為我們有固定型的訓練，不停地及時知道心跑掉、跑掉，有什麼感覺生起，就會自行覺知到。為什麼？所有的感覺都是緣自於心跑了，貪瞋癡全都是緣自於心先跑了，才會生起，如果心沒有跑掉，貪瞋癡不會生起。因為有貪瞋癡，如果刻意地呵護心的話，呵護沒有成功就會生氣。在日常生活中，接觸所緣，心跑去想，讓它們工作，不用去阻止，一旦接觸所緣後，心會動蕩，眼見色、耳朵聽到聲音、鼻子聞到味道、舌頭嚐到、身體觸到，心都會變化。心去想時，想到這件事有快樂，想到那件事有痛苦，不停及時地知道心的變化，我們就會看到心一直在演示無常。

在固定型式的修行時，心跟禪修所緣在一起，跑了知道、跑了知道，一會兒迷失，一會兒知道，一會兒迷失，一會兒知道，看到心的變化；在日常生活中，眼耳鼻舌身心去接觸所緣後，心也會變化：聽到讚美就會高興，聽到別人罵就會生氣，看到心是無常的，不停地在變化，在日常生活中就這樣用功…。（完）

二、八聖道的前行道

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：2019 年 12 月 29 日 B
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈對禪修學員指導〉

（1）去觀當下，[看到心中的]這個迷失。看到迷失後，生起了瞋心，瞋心變成當下，迷失已經變成過去了，當下的一刻是瞋心——要去看到當下最明顯的那一瞬間的心。[心]裡面有很多與心同步生起的事物，就像我們看[戲劇]，[舞台上]的人物非常多，我們真正注意的焦點是[主演]，也許是主演一個妒嫉的人，也許是其他，但他是[最]明顯的。每一剎那的心都有一個主要的場景，觀心時，和心同步生起的事物是非常多的，但有一個真正的首腦、核心，去看它！比如，心迷失了，迷失是首腦、核心，一會兒後瞋心生起了，迷失的心已成過去了，當下這一刻的重點是瞋心——要看到正確的事物。如果看錯的話，就像看戲看不到真正的主演。要知道心當下這一刻是散亂，不用去對治、去解決，好的心也不去呵護它。自己很我慢的時候，如果我們認識它的話，就會特別慚愧、特別害羞。

（2）無論發生什麼，都要有知者，如果沒有知者在，那就已經不是修行了。

（3）睡覺夢到很恐懼的事情時，覺性要會自行出現，去訓練。

（4）擔心的時候，心有快樂嗎？沒有快樂，所以歸之為瞋心。瞋心生起時，心是沒有快樂的，有時貪心生起是有快樂的；瞋心生起就會苦。不停地去觀察。心有快樂，有時是善心，有時是貪心，但[如果]心是苦的，肯定是不善心；心是不苦不樂時，有可能是善心，有可能是帶著[癡或貪]。

2.〈正見〉

慢慢地觀察，不停地去觀察心，就會生起正確的明白、正確的領悟。我們拚命地去修行，是為了可以獲得正確的頓悟，其實就是正見。如果有人問我們：什麼是佛教的實質？要大聲的回答：是正見！這是佛教的實質。我們來學習，是為了獲得正見，一旦有了正見之後，就知道如何面對身和

心，知道了極致就會自行放下身和心，放下了就會離苦。

佛陀的教導都是直來直去的，清楚無誤，不會繞來繞去的，取決於我們能否抵達那樣的實相、那樣的真理，不過如此而已。

3.〈訓練正精進〉

如果按照[佛陀]的開示去修行，不停地培養(正確的)覺性，培養正確的定，然後精進，就會斷離[煩惱]。精進用功稱為「正精進」；以覺性覺知身、覺知心，是在訓練「正念」；讓心安住，成為知者、覺醒者、喜悅者，稱之為「正定」。佛教裡的訓練心，按照八支聖道來說，其實就是訓練正精進——正確的精進——精進地去斷[煩惱]，精進地讓未生起的善法生起、已生的善法成長茁壯，這稱為正精進，不能一直浸泡在[煩惱]裡。

有人說「我不執著、不執著」—— 心中有的只是癡，全部漆黑，那稱為呆滯，沒有正精進。

佛陀開示說，已有的[不善的煩惱]令其斷除，未生的[不善的煩惱]令其不生，未生的善法令其生起，已生的善法令其增長（以上稱四正勤）。

佛弟子一定要有所作為，而不是什麼都不用做！一定要精進，一定要勤奮地提升善法，斷[煩惱]。[根據]佛陀的開示，一定要有所作為，而且是有關因跟果[有因有果]，[他]教導我們要勤奮精進：精進地去斷[煩惱]、提升善法。怎麼做？不停地去培養覺性、訓練[定]。

以正精進去斷[煩惱]、提升善法，會讓我們的正念圓滿——覺性就越來越快，因為我們沒有一直浸泡在[煩惱]裡。

三藏經典裡[說到]：圓滿的正精進會讓正念圓滿，正念圓滿後，正定也會同時圓滿。正念——及時地知道心跑掉，及時地知道心跑掉的一瞬間，[定]就會生起，常常地知道，正定就會圓滿。一旦正定圓滿，毗婆奢那的智慧就會生起；一旦毗婆奢那的智慧圓滿，解脫就會生起，就會生起聖道、聖果。

4.〈正見、正思惟〉——增上慧學

因此，我們的職責是精進地修習八支聖道：正確的見解，正確的思惟，這是屬於智慧這一塊，有正確的見解，就會有正確的思惟，如果見解錯誤，就會思惟錯誤。[正見]圓滿，就會讓正思惟圓滿。

5.〈正語、正業、正命〉——增上戒學

一旦正思惟圓滿，我們所說話也會正確[此是正語]，[正思惟]會讓我們的正語圓滿。[正思惟]圓滿，我們的所做所為就會正確[此是正業]，行為就會正確、圓滿，[就會守戒]。為什麼呢？因為我們的思惟正確了，語言和身體的行為就會正確，就會有第一條戒[不殺生]、第二條戒[不偷盜]、第三條戒[不邪淫]，正語屬於第四條戒[不妄語]。如果思惟不正確—想的不正確，就會說錯、做錯；如果思惟是正確的—想的是正確的，就不會破戒。如果思惟是正確的、語言是正確的、行為是正確的，維持生命的方式就會正確[此是正命]。維持生命的職業正確，就會輔助正精進，使正精進圓滿。透過不正確的方式維持生命，比如算命，對出家人而言，是邪命。如果[邪命]的話，已有的善法就會減少，新的善法不會生起，因為謀生的方式錯誤，未生起的不善法會生起，已生起的不善法會增長茁壯。如果出家人喜歡算這個算那個、去開光加持，這個很殊勝、那個也很殊勝，別人都來恭敬，就忘了唸誦，慢慢就不修行了。 [具有]正命—正確的謀生方式，才會導向正精進：出家人的正[命]是乞討——[維生所需]全部由居士供養，維生方式正確的話，未生的善法就會生起，已生的善法會增長，新的不善法不會生起，已生的不善法就會減少。所以正命會讓正精進圓滿。

6.〈正精進、正念、正定〉——增上心學

不停地觀心，不停地斷[煩惱]，不停地及時地知道心，[這是正精進]，正念就會生起，正念一旦圓滿，正定就會圓滿，一旦正[定]圓滿，心安住，對真理實相透徹的了解就會生起，一旦毗婆奢那的智慧圓滿，正解脫就會生起，就會生起聖道、聖果。

7.〈正定是聖道的法器〉

聖道本身，總共八支聖道，在心的同一瞬間同步生起，前面分開修的八支聖道，僅是聖道的初期階段，並不是聖道，稱之為「八支聖道的前行道」。真正生起八支聖道時，是生起聖道的時候。聖道生起，只生起一個心識剎那，在這一個心識剎那，同時圓滿具備了八支聖道，總共是三十七道品，全部生起，類似於所有的美德一起聚集，全部是透過正定聚合起來的【註】，正定是一真正的法器，承接所有的善法，所有的善法充分的聚

集，就會徹底地根除[煩惱]，根除十個結縛，心靈提升就是這樣的過程，我們接觸到涅槃——從初果的聖者就開始接觸到涅槃。

慢慢地訓練，就像隆波教導的，精進地去用功。一次聽不懂，就聽了再聽，聽了再聽。不停地去看事實、觀察實相。（完）

【註解】

依據《雜阿含 754 經》：

（01）如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

（02）爾時，尊者舍利弗詣佛所，稽首佛足，退坐一面，白佛言：「世尊！所謂賢聖等三昧根本、眾具，云何為賢聖等三昧根本、眾具？」

（03）佛告舍利弗：「謂七聖道分，為賢聖等三昧，為根本，為眾具。何等為七？謂正見、正志、正語、正業、正命、正方便、正念。

（04）舍利弗！於此七道分為基業已，得一其心，是名賢聖等三昧根本、眾具。」

（05）佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

【要義分析】

《瑜伽師地論 • 三摩呬多地》說：

「云何有因、有具聖正三摩地？當知善故，及無漏故，說名為聖。

有五道支，名此定因，所謂正見、正思惟、正語、正業、正命。

具有三種，所謂正見、正精進、正念。

此中薄伽梵總說前七道支，與聖正三摩地為因、為具。

隨其所應，差別當知，謂：

由前導次第義故，立五為因；

於三摩地資助義故，立三為具。」

【解說】

正見、正思惟、正語、正業、正命是「正定」的前導次第，稱之為「因」。

正見、正精進、正念是「正定」的資助，稱之為「具」。

三、禪定的天敵

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
時間：2019 年 7 月 27 日 A
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈保持中捨〉

隆波修行後看到真正的門是——心保持中立，契入到「行捨智」的階段，那是大門、也是分叉路：（1）有的人生起道與果，（2）有的人走上修菩薩道，（3）另外一群人由於自己的業報，被煩惱戰勝[而退轉了]。

修行最重要的一點是保持中立，無論是奢摩他（止）還是毗婆舍那（觀）。在奢摩他（止）的初級階段，會有喜、樂，心越來越寧靜，法喜消失只剩下樂，但在真正快樂之後就會契入中捨，保持中立。要經過修行才能看到快樂是粗糙的，中捨比快樂更加細膩。中捨可說是一種快樂，但比一般的快樂更加超越。在修習奢摩他（止）的時候，心進入到四禪就會來到中捨狀態，保持中捨的心，真的準備好開發智慧了。

如果我們去看三藏經典，講到進入禪定：初禪是有尋有伺，有喜、樂、一心。來到二禪的時候已經斷了尋和伺，不會有尋和伺跟所緣在一起，心已經放下所緣，這僅是初期階段，來到二禪的時候，若逆流而上找到知者，心就會百分之一百的變成知者、覺醒者、喜悅者，但是這樣的心依然還有喜有樂，隨著不斷地修行深入就會看到，喜是一種包袱，一種刺激心的事物，這時心就會放下喜，以快樂來到三禪。覺性跟智慧越來越細膩，就會看到快樂依然是刺激心的事物，並不是什麼好的寶貝，心就會放下快樂，然後進入中捨，來到四禪中捨的狀態。有的人抓住了所緣（對象）進入到無色界定，無色界定也可以歸為第四禪，因為禪支是一樣的，就是捨和一心兩個禪支。

2.〈要開發智慧〉

當我們修行的時候，如果心契入到[四禪的]中捨，不被喜和樂染污，就要帶領心去開發智慧。依據巴利經文的意思，就是要以寧靜安住的心、保持中捨的心去探究名色或身心的實相，這樣的心真正滿足了去探究名色

或身心實相的條件。事實上，來到二禪就已經可以了，只是二禪心還沒有保持中立，已有了知者，但很容易對現象出現滿意和不滿意。因此，一旦心來到中捨的狀態，沒有迷失、沒有喜和樂，我們就要繼續開發智慧——如其本來的面目去觀身、如其本來的面目去觀心，這樣是開發智慧。有的人在禪定裡面可以進行[開發智慧]，有的人從禪定退出來也可以進行，兩者都可行。在禪定裡面進行就可以看到內在的動盪。打坐心寧靜之後，有時會有動盪起伏，因為禪定也是無常的，包括四禪，[都有天敵]：快樂是四禪的天敵——什麼時候快樂生起，四禪就會滅去，心就會從四禪退出來。喜是三禪的天敵——什麼時候有法喜生起，心就會從三禪退出來到二禪。念頭（尋、伺）是二禪的天敵，念頭生起，二禪就會滅去。

我們進入禪定的時候，心不停往上提升，由於禪支會變化，有時候會減降來到二禪，有時候又會進入四禪或三禪，這個取決於嫻熟的程度，並不一定是按照一、二、三、四禪的次序。

透過修習奢摩他（止），心來到中捨狀態時，是滿分的禪定，這樣安住且中立的心適合於開發智慧，要帶領這樣的心來開發智慧，不是一味地追求寧靜，那是不好用的，屬於非常頑固不化的人。

高僧大德們曾經講過譬喻：把裝水的格子放入冰箱裡面製作冰塊，變成冰塊後移到外面，冰化了再放到冰箱裡面，這是愚蠢，沒有發揮它的價值。獲得了冰塊一定要把它拿來用，同樣地，獲得了禪定一定要把禪定拿來工作，真正最適合禪定的工作就是去開發智慧。有的人進入禪定後，拿去看鬼——鬼在這裡、在那裡；這個鬼想吃這食物，那個鬼是這人的親人等等。這樣用是非常低俗的，本來可以發揮更大的利益。我們不是指責這類人，因為那是他們的職業，是他們賺錢的方式，但是我們作為修行人，修習禪定不是為了要看那些東西。

3.〈真假的驗證〉

譬如宿命通，隆波沒有任何的興趣，為什麼沒有興趣？因為隆波見過，自稱是某一世皇帝來投生的，超過幾十個人。隆波看了一下，覺得根本不可能是某一世皇帝，因為一點都沒有皇帝的影子在。號稱是皇帝來投生的有很多人，隆波聽了沒感覺。誰是誰來投生並不重要，重要的是當下這一刻是什麼？當下這一生在做什麼？當下才是最重要的。因此打坐了之後生起了宿命通，根本沒有什麼好興奮的，隆波小時後就可以做到了，但是宿命通是不是真的？不知道，誰可以來驗證呢？

至於佛陀的法是絕對可以經得起挑戰的，沒有任何可以反駁的。誰可以反駁「四聖諦」？「何時有慾望，何時就有苦」是不是真的？誰可以反駁？「戒、定、慧圓滿之後，會生起道果。」誰可以反駁？全部都有因有果，佛陀的教導全是滿足因果的。

我們不用去反駁別人，也不知道別人說的是真還是假，不用去關注那些；要關注那些實際存在的事物：「什麼時候有『想要』，什麼時候就會有苦。」那是真實的。不停地去讀自己的心，名色本身就是苦，佛陀開示說：「身是苦，心是苦。」誰也無法反駁。…在佛陀的時代，很多人努力地去跟佛陀挑戰，因為佛陀教導「我不存在」。有的人就努力地去挑戰，到處去跟國王、大眾宣傳說：佛陀教導「我不存在」，我要挑戰，讓佛陀汗都流出來，因為回答不了。

佛陀就問他（挑戰者）：「色是常還是無常？」

因為他不是愚蠢的人，只聽這句話就不敢回答了。

佛陀問他第二次：「色是常還是無常？」

如果佛陀問了第三次還不回答的話，閃電就會打下來了。他看到一個夜叉拿一個杵準備敲他的頭，打下來就會變成雷電，然後他回答：「是無常。」

佛陀就說：「無常的事物是苦的還是樂的？」

他偷看一下那夜叉還在，就回答：「無常的事物是苦的。」

佛陀就問：「苦的事物你要把它看成是我的嗎？」

他的汗往下流了，不是佛陀流汗，是挑戰的人全身流汗了。因為色身是無常，一直被苦逼迫著，不可能被執著是我、是我的。「我的」的意思是可以控制它，可以隨心所欲地命令它。我們沒辦法命令它，…因此這個色不是「我」、不是「我的」。接下來佛陀問：「受、想、行、識（包括心），是常還是無常？」

他回答：「無常。」他的頭不斷低下來，特別丟臉了。

「那些無常的是苦還是樂？」

他回答說：「是苦。」

「那些苦的、被逼迫的事物，不應該看成是我、我的。」

這位挑戰的隱士，如果不是很頑固，就會見法了。…

因此佛陀的法沒有任何人可以反駁的。…

若有人說自己已經體證道與果了。佛陀開示說：不去反駁他，但是不用隨喜他，一定要反覆地去觀察、檢測，問他的[現象]是怎麼樣的，回答是對還是不對，比如真的有我還是沒有？是不是有我藏在內心的深處？是

不是內心深處依然還有我的影子？哪怕只是有我的影子都不可以。

4.〈心往外看〉

隆波小時候就開始跟隆布李尊者學習，獲得了禪定，但是找不到抵達道與果的路，早期找不到高僧大德（隆布李早已往生），不懂得開發智慧，就用這禪定去玩這個、玩那個，然後發現沒有任何意義，有的只是危險。送心去看天神，去天堂玩，天神種植的時候，不用殺蟲劑，他們每一塊地沒有邊際，全都是一樣的花朵，非常漂亮，種花種草沒有土壤，我們也開始跟著他們了，我們太落伍了——隆波小時候就看到了。看到了又怎麼樣？就只是看到而已，看到天神的房子非常豪華，我們也住不了，他們吃的很好，也不可能跟他們一起吃，就好像是一個窮人去富翁的家，有的只是看。為什麼要去看呢？我們要過自己的生活，不一定要去看別人，而且那時隆波害怕鬼，見到天神不怕害，但是怕見到鬼。有一個經咒，大人害怕鬼就念這個經咒，鬼就會僵滯，哪裡也去不了——隆波說：「這個我不要，若變僵硬了，一動也不動，這種經咒我不要。」打坐了，心往外跑，如果看到鬼，不知道該怎麼辦？因而感到害怕。從那時開始，打坐就再也不願意心往外跑了。心就不超過自己的身體。打坐練習時，如果心要跑，也只是在身體裡面跑。

5.〈練習讓心在身體裡面跑〉

練習心只在身體裡面跑，比如，心跑到頭髮，大家試著做一做：送心到自己的頭髮上，接著把我們的心移到自己的鼻子上，而後試著移到左手的手肘，移到右手的大拇指上面，感覺到了嗎？我們刻意地把心放到這裡、放到那裡，就在身體裡面演練。接下來，心一旦跑掉，就能夠記得心跑動。最開始心跑到頭髮上，我們要及時地知道心在頭髮、再來到了眉毛、來到牙齒、來到頭皮、來到手、來到腳，心就在身體裡面不停地移動，我們刻意地移動。最後，心一旦在沒有刻意的情況下跑掉，就可以意識到。

心跑動最頻繁的是跑去想，而不是在身體裡跑動。如果念頭跑去哪裡都不知道，那是迷失，心跑到念頭的世界是迷失了。我們努力地去訓練，不停地及時知道心的跑掉，我們透過心從頭到腳在身體裡面跑動，上上下下地跑動，演練到非常嫻熟，接下來，心一跑動馬上就會看見，覺性會自動自發地生起。心會記得跑動的[現象]，在身體裡面上上下下跑動，一跑

動馬上會意識到——我們將獲得的是戒、定、慧，將會全部獲得。透過及時地知道心，就會得到法。阿姜曼尊者開示說：「觀身是為了看到心，觀心是為了見到法。」

6.〈以覺性和智慧保持中立〉

不停地去覺知，但是我們要知道心跑到哪裡去了，心一樣是放鬆的，要保持中捨，如果心沒有保持中捨，[定]還沒有滿分。心保持中立：心跑了沒有生氣、心安住也沒有喜歡，擺脫了滿意與不滿意。...心煩躁了知道煩躁；它寧靜不跑動，心有滿意，滿意知道滿意，不停地及時地知道心，心就會擺脫滿意跟不滿意，這是以覺性保持中立。

一而再、再而三的重複，接下來就會發現每一類的心都是無常的。快樂的、痛苦的心是無常的；寧靜、散亂的心也是無常的。每一種心在三[實相]都是平等的，這麼照見，是以智慧保持中立。以智慧看到，快樂是暫時的，很快就會消失。痛苦生起，心也知道痛苦是臨時的，很快也會消失，因此快樂生起的時候心不會膨脹；痛苦生起的時候心不會萎縮，心保持中立，不會起伏動蕩。任何一種[現象]，徹底地看到三[實相]。所有的一切，在三[實相]下都是平等的，這時是以智慧保持中立，這是契入到法的大門。一旦心對所有造作保持中立後，如果我們的福報波羅蜜圓滿，心不動盪起伏了，不會送到六個根門，保持中立，不飢餓於所緣，心會自動的契入[定]，為什麼能夠自動的契入[定]？因為心沒有迷失於色、身、香、味、觸——這稱五欲功德的所緣。一旦心擺脫了欲界，就會進入禪定，就只是這個而已。比如我們及時地知道，心對於色、身、香、味、觸保持中立，不迷失於滿意跟不滿意，不沉迷於五欲的法，包括心裡面的苦跟樂，心契入到中立，沒有掙扎，心就會寧靜，心就會自動地進入[定]。一旦進入[定]，心就會在[定]裡面開發智慧。

7.〈在定裡開發智慧〉

心在[定]裡開發智慧兩三個剎那，不會很多，如果福報波羅蜜夠的話，進入[定]只是兩三個剎那，但是如果福報波羅蜜不夠的話，會在[定]裡面開發智慧後退出來，重新回到普通的人，繼續回到欲界的心。欲界就是心不斷地流竄在色、身、香、味、觸、法，心不停地在這裡面流浪。若修習不同的寧靜（四禪八定），寧靜的心會擺脫五欲，[死後]來到色界或是無

色界，成為梵天。

如果福報波羅蜜夠的話，一旦心保持中捨，智慧的開發就進行兩三個剎那。如果是智慧很利的人，心開發智慧只要兩個剎那（近行、隨順），如果智慧不是很利，心開發智慧需要三個剎那（遍作、近行、隨順），要多一些。【註 1】接著，心就會放下對所緣的感知，那是[定]的內在所緣，心就會逆流而上，來找知元素，…放下所緣，即放下了世間，逆流來找知元素的時候，還沒有抵達真正的法，這是跨越世間和出世間兩者的接縫處——世間也不是，出世間也不是，是它們的連接處，就像我們坐一艘大船準備上岸，一隻腳在船上，一隻腳準備跨上岸，在接縫處一隻腳已經離開了船，這稱之為[種姓智]，是從凡夫的境界跨越到聖者的階段，接著就會真正抵達知元素。一旦抵達知元素，聖道就會生起。聖道就會撥開包裹著心的漏煩惱。如何消滅煩惱要講說很久，經典是這樣記載的。我們真正去修行的時候，好像很難，也許是隆波太愚蠢了，跟不上經典。並沒有說經典是錯的，那就自己去探究、去學習。我們只要知道，如果還有煩惱、還有苦存在，就需要繼續用功。

一旦漏煩惱撥開了之後，包裹心的事物，心裡面的十個結會被分次清除。起初的階段會清除三結：身結、疑結、戒禁取結。一旦清除了煩惱，心就會獲得回報，知元素就會空、光明、愉悅——有的人不是愉悅而是保持中捨的，有的人是愉悅的，隆布敦長老稱之為「心笑了」。笑，表示它（知元素）的存在，這是隆布敦長老的開示，不是隆波的，否則別人就會批評隆波。別人可去批評隆波敦長老，他是保持中捨的。你去頂禮他，他沒有什麼感覺，他是保持中捨的；你去批評他，他也沒什麼感覺，也是保持中捨的，他的心已經抵達了中捨的狀態。真正沒有保持中捨是我們。

要慢慢地去修行，修行到某一點，心就會抵達法，我們的生命就會活得實質有意義，我們出生是為了提升我們的心靈。在最大的限度提升到最高的程度，這是我們的職責，我們提升到最極致的程度，苦就會止息，我們就再也不會有苦了，這是生命最終的目標。我們出生是為了來到苦的徹底止息。這麼回答的話，才可以說自己是佛陀的弟子。

8.〈一般預言不可信〉

如果出生是為了獲得天眼通、宿命通，變成預言家，這種預言，不是佛陀的本事，也不是阿羅漢的本事，不能相信，因為預言家都是還有煩惱的。預言之後就忘記了，再一次預言，人們又會再一次緊張，說：哪一天

世界會徹底消失，然後馬上去做供僧。預言家十年以前說，一年內曼谷要發生水災，水會淹到三層樓高【註 2】，好多人相信了，包括出家人、居士都相信。有沒有淹到三層樓高？後來我們就忘掉了。他就是透過這個方式來賺錢的，有些修行人也喜歡預言這個、預言那個，真是不妥善！當下都不知道，怎麼會知道未來呢？

佛陀的法是不會有任何變化的：「現象都是有因有果的。」因此我們維持生命的時候要懂得因和果，不要聽到一個消息興奮了：這個好、那個好，就相信了…。（完）

【註解】

（1）道果心路過程

[鈍根者]的道果心路過程：有分心→意門轉向→1.遍作心→2.近行心→3.隨順心→4.種姓心→5.道心→6.果心→7.果心→有分心。

[利根者]的道果心路過程：有分心→意門轉向→1.近行心→2.隨順心→3.種姓心→4.道心→5.果心→6.果心→7.果心→有分心。

（2）2011 年 7 月底在泰國南部地區因持續暴雨而引發洪災，首都曼谷防洪系統見效，多管齊下迅速排洪，不受影響。

四、覺性使人美

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
時間：2019 年 8 月 23 日
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈覺性和守戒〉

首先，訓練的第一點就是要會覺知自己，覺知自己就是心跟自己在一起的狀態，否則心就會一直走神，心走神是不好用的。如果強迫讓心不走神也不行，就會憋悶。最好的就是，心走神了有覺性緊隨著去知道。先走神了才緊隨著去知道，心就會自然地正確。這要訓練很久，包括從隆波出家的師父們，也需要訓練好幾個月。…他們在居士的時候真心去修行，一旦出家還要把心訓練好，因為[定]還不夠…。

就像阿姜宋猜尊者說：剛剛大家移動位置來這裡的時候沒有覺性，不停嘰嘰喳喳地聊天，…大家起身時是走神的，嘰嘰喳喳聊天，因為沒有覺性，大家沒有覺性時戒很容易缺失，尤其是第四條戒，就會胡說八道，說那些不需要的話，…因此心跟自己在一起、心有正確的[定]，是非常重要的。

在這裡的出家師父們一直在訓練覺性，但是每個人有自己的個性是不會消失的。…我們不停地有覺性去覺知自己，即便是蹦蹦跳跳的，或者是腿一邊長一邊短，依然很美，因為是透過覺性在走。…每一個人一定要持續訓練自己有覺性，不要去打壓身、語、意。有覺性及時地知道自己的心，我們的身、語、意就會規規矩矩，自然漂亮，站起來走就會規規矩矩。如果手拿著一個座椅但是嘴巴說來說去，對於修行人來講就不漂亮了。但修行人並不是要訓練在別人面前看起來很漂亮，是訓練自己有覺性，身、口、意就會規矩，就會自然散發出美。

2.〈天神和守戒的人〉

比如，我們守護心，及時地知道心，戒就會好起來。一旦戒好了，別說人類會讚美，連天神都會歡喜。隆波在居士的時候，有一次隆波跟麥琪媽媽受邀去泰國東北的[步醒]。公車上剩下最差的兩個座位，座位在輪胎

的上面，一隻腳要抬起來。要坐到晚上才會到，經過阿姜摩訶布瓦尊者的寺廟，下車他們在吃飯，…中途沒有說要去吃飯，所以隆波跟麥琪媽媽根本沒有吃的，他們把食物裝好就上車繼續上路，整天一會兒去這個寺廟，一會兒去那個寺廟。…最後到了休息的地方[步醒]，寺裡頭有一個像獅子一樣的石頭，到了[步醒]下車後，隆波的背部肌肉都發炎了，因為同一個姿勢坐了 25 個小時，已經殘疾了，一跛一拐的。那裡的高僧大德，看了隆波的臉就說：「你不用跟其他人住禪堂的集體宿舍。」隆波就住到出家師父的山上寮房，去一下衛生間之後，背部一直痛著，躺著也痛，坐著也痛，不能直著坐，只能側著坐。但是意識到如果一直側著坐，明天會更嚴重。隆波定下心來，想到天神，因為知道山上有很多天神。從阿姜曼尊者以來，很多高僧大德們行腳的時候會來到這裡，天神們也會跟他們學法，而且是擁有正見的天神。

隆波就修習禪定，告訴天神們：我到這裡來是為了行善造福，但是現在已經受傷了，止痛藥也沒有，什麼都沒有，如果天神們能幫忙的話就請來幫幫忙——只要沒有超過業報的法則。如果超過業報的話，祂們也幫不了忙。

一旦心裡發願，桌上點的燈突然閃爍了三次、發亮三次。因為只有一盞燈，隆波以為壞掉了，就去拿來看，結果開關沒有壞，拿來看時正在走神，而身體直了，痛也消失了——不到幾秒鐘的時間。

然後隆波隨喜天神們，把功德迴向給祂們。

我們如果持戒持得很好的話，一旦發生什麼困難的情況，請天神們大概可以幫忙，因為隆波自己有了這一個親身的經歷。因此戒是必不可少的。

3.〈天神和香味〉

人的身體是有臭味的，死人屍體的臭味比狗還臭很多倍，接觸之後它的味道會進入到我們的肉、手、腳、臉，是相容的，狗的屍體就不會黏上來，人的屍體的味道會滲入到肉裡面，在我們的喉嚨裡面會發苦，事實上，人類是非常臭、非常骯髒的。天神曾說人類的臭味距離是超過 99 由旬（一由旬約十六公里），在三藏經典裡面，八千天神曾經去投訴佛陀說：「人的臭味滿一百由旬」，也就是一千六百公里。天神的鼻子是非常靈敏的，會嗅到一千六百公里的味道，後來的天神的距離縮短了，可能鼻子的功能退失了一點。自然狀況下，天神是不會跟人類接近的，除非我們有戒。

天神很喜歡找有戒的人。有時候會來分享一點法，或來請教法，有時

會教這個、教那個，教一些很奇怪的知識。有高僧大德問天神：這樣下來不臭嗎？天神說：戒的香味可以把人類的臭味全都覆蓋。

普通人是非常臭的，因為他們的心是很髒的。別以為我們比畜生更加高尚，人類是沒有節制的，畜生的心只要有吃有住就已經很舒服了，而我們的心一直處於飢餓狀態，存了多少都不會夠。動物的心只要有吃有住就可以了，牠們活在當下，不會擔心未來。比如到了冬天牠們就開始儲蓄食物，這是牠們的本能，但是牠們不擔心未來，被蛇或更大的動物咬的時候會嚇一跳，只一剎那，接下來就沒感覺了，因此我們別看不起畜生，牠們有很多地方比人類好。人類從來沒有活在當下，動物是活在當下的。人類的心是被煩惱染污的，日日夜夜，二十四小時被染污，所以人類是很臭的，比動物更臭，但是我們如果把戒持得很好，就會很香。那些有戒有法的人身體很香，天神很喜歡的。如果修行持戒持得很好，打坐的時候會有花的香味飄過來。有人曾經聞到過，整個三界會打開，天神們來來去去，有各種各樣的香味，那些鼻子很厲害的人就會聞到。…

我們要訓練自己，一旦心好了，心要構建一些色的時候，就會構建出很漂亮的微細身，那臉跟我們是一樣的，但心構建出來的看起來非常美、非常透亮。假如一個有覺性的人，本來的面孔不漂亮，一旦有覺性、有定，就會漂亮起來。…如果心漂亮的話，我們的身體也會被洗滌，我們的心足夠漂亮的話，我們的頭髮、骨頭可以變成舍利，那是因為心力在洗滌，如果我們想要非常漂亮，不太臭，就去修行，好好持戒。

有時候我們在洗澡，會有很香的味道流下來，普通的水龍頭只是氯氣的味道，那些全在於心——如果心好，天神喜歡，有時會來灑一些香水。

有些高僧大德在森林裡托缽，根本沒有村民，但是他可以待很久，不用托缽，把缽掛在樹上，時間到了把缽收回來，裡面就有食物了——白米飯或是糯米飯，一小團、一小團的，帶一點黃色，又甜又香又好吃，可以一整天保持不飢餓的狀態。隆波做不到，…[那些高僧大德的修行和神通]很厲害，隆波沒有他們那樣厲害。

4.〈畜生和守戒的人〉

我們持戒修行，那些擁有正見的人就會喜歡我們，那些修行很好的人就會喜歡我們，但是那些有邪見的人不會喜歡我們。我們修行很好的話，畜生道的動物也會喜歡我們。有一點，人又比不過動物——動物如果沒有受傷或者老到找不到吃的，牠不會傷害人類的。牠特別餓了找不到食物，

才會來咬人類。比如，隆波修行時，眼鏡蛇會在腿邊爬來爬去，並沒有來做什麼，牠很快樂，隆波也有自己的快樂，相互之間不傷害。還沒有跟老虎一起試，這個時代已經沒有老虎了。

高僧大德曾經跟老虎在一起，並沒有刻意，因為都在森林裡面，有一位隆布秋長老，他是阿姜曼尊者的弟子，他在森林裡面行腳，晚上去哪裡都提著一個燈，突然看到前面一隻老虎，嚇了一跳，因為牠很兇的，他就馬上唸誦佛陀、佛陀，心馬上進入禪定，對老虎的恐懼消失了，並把心中的煩惱也徹底斷除了；一旦心從禪定裡退出來，已經是第二天天亮的時候，燈已經熄掉了，老虎也走了。他想到這隻老虎的大恩德，就不停地找這隻老虎，想要謝謝牠。

有一隻野象進入了寺廟，寺廟的師父馬上做慈心觀就馴服了下來，不兇了。有一弟子就去照相，想要吹噓他師父的神通很厲害；一照相有閃光，結果大象嚇一跳就往前跳，牠不會往後面退的，就把師父踩死了。師父很厲害而弟子是扶不起的阿斗。

動物的本性是會恭敬那些有戒、有法的人。曾經讀三藏經典關於一隻大象，有一次，佛陀一人到森林裡，沒有侍者，這隻大象看到就來照顧，把周圍打掃得乾乾淨淨的，牠是用樹葉打掃乾淨，大象是很聰明的。…因此我們別討厭動物，要持戒、要有慈悲，去到哪個地方都是安全的。

5.〈隆布敦的故事〉

有兩類動物很難接受慈心觀的，碰到這兩類動物一定要小心。第一類是壞人：我們對他這麼好，他不會接受，這是最壞的物種，尤其是去到森林，女人是不可以去的，老虎、鬼不會對我們做什麼，但是壞人可能會姦殺，怎麼對他們做慈心觀都接受不了。另一類動物是水牛：如果見到水牛一定要小心，一定要快點離開。隆波沒見過，因為現在不太有了，但是隆布敦長老曾經見過水牛。他在行腳的時候，水牛看到他的袈裟顏色跟一般的村民不一樣，一看到就用牛角去頂他，左頂右頂，袈裟都破掉了，水牛弄到滿意了就走了。長老站起來的時候沒有受傷，因為他兩邊跳來跳去，並沒有真正傷到他的身體，也可能因為有天神來幫忙。

水牛傷害不了他，因為他還有一個重要的職責——要教導法給隆波，所以他還不能死，一定要活著來教導隆波。其他的人是無法降伏隆波的。隆波在遇見隆布敦長老之前，也聽過其他高僧大德的法，例如唸誦佛陀或思維身體，但是心接受不了，因為覺得觀身很膚淺，觀了身體很快就爆炸

掉了，只剩下心。只有隆布敦長老教導觀心，隆波的心才會臣服。

有的人喜歡想像，說隆布敦長老是惠能大師的弟子，隆波也是惠能大師的弟子，但是是小的弟子。惠能大師走後，隆波就跟隨隆布敦長老學習，這是別人說的。隆布敦長老沒對隆波這麼說。隆波對前世沒有興趣，是誰並不重要，重要的是當下是好還是壞，前世並不重要。

6.〈在因地上做功夫〉

事實上，禪宗是不多說的，禪宗訓練覺性、訓練定，是非常嚴格的。當我們讀禪宗的公案，這個人聽到這一句話就開悟了，那個人聽到那個就開悟了，其實這是最後的 1 分鐘，在那之前他們打坐、經行，做出家人的事務，還要去種菜除草，他們一直工作，但是保持覺性，心已經有了定、有了慧，定慧圓滿之後，稍微點一下就開悟解脫了。因此最重要的是他們一直在修行，有覺性，戒、定、慧圓滿了，有機會點一下道果就生起了。因此不是不停地讀禪宗的書，讀到這個人這句話、那個人那句話。我們模仿他們模仿到死也不會證悟的，一定要在因地上做功夫。

佛陀說：唯一的路就是四念處，因此無論怎樣都要修習四念處，要覺知身、覺知心，一定要多多去用功，我們就會好起來。到了時間，我們的心圓滿了，力量已經滿了，稍微點一下，就會亮堂，就會明白法。我們別夢想坐著聽法就會開悟。那些聽著就開悟的人是因為他們訓練很多了。因此要訓練覺性，覺知自己是最重要的，及時地知道身、及時地知道心，戒定慧就會圓滿。那些好人就會喜歡我們，那些天神也會喜歡我們，像是朋友一樣的。

那些像魔一樣的神也有，他們只是妒嫉，會刁難、捉弄我們。我們的方法就是，在打坐和經行之前，先修習慈心觀，也就是跟他們交朋友。慈心就是朋友，慈心和朋友是一個詞的意思。未來佛是彌勒佛，彌勒也就是慈心的意思。每天修行都要修慈心觀，一旦我們修行完了、打坐經行差不多了，心已經有功德了，去作功德迴向。作慈心觀跟功德迴向不一樣。作慈心觀就是把友誼散播出去，迴向功德就是願所有眾生可以接受我們的功德…。（完）

五、別上煩惱的當

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
時間：2019 年 8 月 31 日 A
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈修行中的自我觀察〉

大家要努力地自助。修行要牢牢抓住修行的核心原則，問題就會很少。如果修行的核心原則很牢固的話，就不用去問別人了，就可以自我觀察；修行的時候，如果被什麼卡住了，就可以自己自助。比如隆波住在城市[曼谷]，久久才能去遠方頂禮一次高僧大德，例如，每三個月才能去頂禮隆布敦長老一次，因為很遠，每一年才能去頂禮隆布帖尊者、隆布信長老二或三次，但是修行一直可以不斷地往前走，因為隆波會自我觀察，一旦生起了很奇怪的[現象]、從來沒有體會過的[現象]，就會去觀察。隆波不會輕易地相信，看了又看，反覆地去看、去體會，找出能夠讓自己進步的痕跡或自己究竟修錯在哪裡？修行的時候，一旦生起了疑問，隆波用的就是觀察。沒有機會可以請教高僧大德時，就是觀察。

比如我們的心呈現光明、空，這樣的[現象]可以延續很久——已經不正常了，心的自然狀態是無常的，為什麼我的心一直是恆常的？自然的心本身是苦，為什麼我有的只是快樂？心的自然狀態是無法掌控的，為什麼我可以掌控？我們要抓住原則：如果可以掌控，說明那是非常精通禪定的人，想什麼時候寧靜，就什麼時候寧靜；想寧靜多久，就寧靜多久，心一直快樂——那是黏著於禪定的徵狀，慢慢觀察。修習禪定，心有的只是快樂。即便不是修習禪定，打坐觀心時，心也可以黏著於禪定——曾經請教過隆布敦長老，長老說：「觀心會自動自發獲得禪定。」觀心時，有些片段看到心的運動變化，正在開發智慧，我們開發智慧一段時間之後，心想要休息，在某些片段心就會抓住對象而靜止不動——有時候會抓住空，空是被觀察的對象，這稱之為「空無遍處」，空是空間。有時候心會抓住知者，然後生起了新的知者，知者跟知者不停地在重疊。比如心抓住知者的一瞬間，被抓住的知者，會變成被觀察的對象，有新的知者作為觀者。我們會看到觀者又變成被觀者，不停生起新的知者，識是永無止境，稱之為「識無邊處定」。接著，識的空是所緣，知道空的知者是另外一個，有時

候抓住所緣，有時候抓住心，我們抓住所緣或抓住心，一會兒抓住所緣，一會兒抓住心，心就進一步提升，兩邊都不抓，不抓住所緣，也不抓住心，什麼都不抓，這個稱之為「無所有處」。繼續觀無所有處，寧靜，沒有什麼東西，想蘊就會越來越弱，界定就會越來越弱，…想蘊越來越柔弱，直到有點模糊了，說有想蘊也不對，說沒有想蘊也不對，這個稱為「非想非非想」。因此我們觀心，一不小心可能就會進入到無色界定。

2.〈不要輕易地相信〉

有時候，觀心會生起光明、顏色等各種各樣的徵狀。有時候會生起聲音像雷電。我們曾經讀過高僧大德們的傳記，他們證悟阿羅漢的時候，在胸口的輪迴徹底坍塌的時候，好像雷電交加，整個大地會發生地震。一旦我們打坐的時候聽到砰一聲，然後我們就說悟道了。其實，在心寧靜的時候，哪怕只是一點點聲音，包括放屁，聽起來就好像雷電交加一樣，然後說：啊！我已經悟道了。事實上，只是別人在放屁。如果我們誤以為已經悟道了，就糟了。打坐的時候一旦發生一些神奇的現象，像遇到寧靜光明，以為已經悟道了——不敢更加細膩地去觀心，害怕碰到煩惱，現在自己以為是阿羅漢了。看到這種人，真想踢他兩腳。

有出家人、也有居士，來頂禮隆波，說：「我已經悟道了。」

隆波說：「那你打坐給我看。」

他打坐，心跑出去，跑到梵天界。

「看到了嗎？你的心還有來還有去，心還在構建十二緣起裡面的『有』。」

「喔，看到了，我不是阿羅漢。」他的心萎縮。

「你看到嗎？你的心有一些悲傷，心有一些傷心。」

「啊！為什麼我還沒有證到阿羅漢呢？」心有煩躁。

「有看到嗎？你有這瞋心，因此，你的三果也不是。」

最後就開始生氣了。

有的人黏著於修行，要把他糾正過來，是不容易的事情。

當我看到這個人已經被卡住了，如果實話實說的話，他就會生氣。例如說：「你修行後，怎麼修到心漆黑一團。」他就生氣了。

心光明、黑暗，那不是心，只是一種徵狀。

他說：「什麼都不執著」。佛陀從來沒有開示說：「無緣無故不執著，什麼都不用做。」佛陀的教導屬於因跟果，一定要相信業果，造因才會得

到結果，而不是直接去製造出結果——讓心空空的，或自以為是。

佛陀的教導是，精進不停地培養覺性，不停地及時地去知道：有什麼不善法生起了要知道，不善法滅掉了也要知道。正在生起的不善心，一旦我們有覺性，馬上就會滅掉。在我們有覺性的時候，不善心不可能生起，因此在我們有覺性的一瞬間，善法就會生起。我們常常有覺性，善法就會增長。因此我們一定要精進地去斷除已生起的不善心，精進地讓還沒生起的不善心不要生起，精進地讓還未生起的善法生起，精進地讓已經生起的善心繼續茁壯成長，這是我們的職責。

如果我們的智慧衝到前面去了：「心是光明、還是黑暗，都不是我。」那是自己頭腦思維的層面，這樣根本沒有精進，有的只是投降（不去用功），自以為是：「一切都不執著」，就只是這麼呆著，事實上，正執著於自己的不執著。如果心黑暗模糊，可不是小事。最近碰到前一世僧王，他說：「心黑暗模糊，是因為有煩惱。心光明純淨、無染、乾淨，如果真的來到這一點，就會看到涅槃。」

如果我們的心是黑暗的，只是知道，只是看見，然後一直浸泡在裡面。這說明沒有覺性，因為有覺性，不可能會有黑暗，不善心會馬上滅掉。黑暗的心是有癡的心，什麼時候有覺性生起，煩惱就必自然滅掉。一旦我們及時地知道心的黑暗，如果保持中立的心知道的話，就會馬上光明起來。但不是無緣無故就能保持中立的。若說：「保持中立，黑暗隨它去，很快就會好的，光明也隨它去」，佛陀沒有這樣開示。有的人修行，發生偏差，是因為智慧衝到前面去了，自己看不出來。…

有的人來就說：隆波！重一點打醒我。

隆波看到他的臉：我不敢打你，不然的話你要打死我了。

他說：打我重一點。

然後隆波說：混蛋。

只是一句話，他馬上要起來揍人了。

修行，要及時地知道自己的煩惱，這樣就不會走偏。當我們及時地知道煩惱的那一刻，就生起善心。有的人，起煩惱時就沈浸在裡面，女人會出現這種的狀況比較多：心悲戚時，讓心一直黏著於悲戚的情緒裡面，覺得很過癮。…男人也會這樣，別說女人…故意讓自己顯得很悲戚。要去看心，我們不能放任讓心浸泡在那種情緒裡面，尤其是不善心的情緒，不能輕易地投降，要有覺性地及時地知道它。比如現在的心是屬於不善的，或心是黑暗的，要知道心是黑暗的，心生氣知道心生氣。但是看到了，它沒有滅掉時，不要強迫讓它滅掉，要繼續去觀、進一步去觀就會看到：沒有

滅掉是因為心沒有保持中立。比如，心黑暗了，我們不喜歡黑暗，黑暗就不會消失。生氣了，心不喜歡那個生氣，生氣就不會消失，因為在那一刻已經沒有覺性了；因為在那一刻，有時有貪心、有時有瞋心進來了。因此高僧大德教導說，要去感知正在呈現的這些[現象]，要以安住且中立的心去感知，一定要保持中立，這意思是說，在感知時沒有滿意或不滿意夾在裡面。

有的人聽到隆波這麼講後，以為很簡單，說：「我已經沒有滿意和不滿意了，無論黑暗或光明，都沒有滿意和不滿意。」就一直沉浸在光明或黑暗裡面。錯在哪裡？

錯在沒有看到[現象]，已經扔掉第一個階段，一下就跳到第二個階段去保持中立。這不是真的中立，那是貪在保持中立。煩惱，從來不是我們可以騙得了的。有的只是煩惱一直在騙我們，我們不可能欺騙煩惱的。你的心有生氣、黑暗，或有貪心，你欺騙它（煩惱）說：「我沒有貪，因為那個貪不好。」去告訴它，它不會相信的，你做不到，因為心是無法命令的，心是無我的。

你一旦聽到心是無我的，就說：「啊，心是黑暗或是光明沒關係，因為它是無我的。」你也真是的！這是智慧已經衝到前面去了，結果頭尾都顛倒了。

佛陀的法是非常美的，在起步的階段就很美，在中間的階段也很美，在最終也很美，意思就是有次第的美，而不是無緣無故就去追求最終的美。

3.〈及時知道自己的身心現象〉

有覺性及時地去知道[現象]，一旦心黑暗模糊，我們有職責、有覺性地知道心是模糊的。佛陀開示說：

「各位修行人！心有貪，要知道心有貪。

心沒有貪，要知道沒有貪。」

他從來沒有開示說，要直接去投降，一直沉迷在貪裡面。要及時地去知道貪，貪就無法控制我們的心。佛陀說：

「各位修行人！心有瞋知道有瞋，心無瞋知道無瞋。」

他要我們去知道[現象]：有瞋心要知道，沒有瞋心也要知道，這是第一個階段。我們去聽、去看四念處經，佛陀教導了修行的方法，比如，以身內身作為臨時的家：身體呼氣覺知，身體吸氣覺知，身體行住坐臥要覺知，這是起步的階段，接著受內受、心內心、法內法作為我們臨時的家，

這是心的一個觀察點，如果我們想要直接讀我們自己的心是讀不出來的，要透過身體才會看到心，先觀受才會看到心，先觀善不善才會看到心，這個稱之為心念處，觀善不善的運作，最後有一天我們就會看到心，因此一定要有臨時的家。如果無緣無故直接去觀心是觀不了的，所以要先以身內身作為臨時的家。佛陀說：

「精勤、正知、正念，除世貪、憂」

就是要精進地去燃燒煩惱，而不是一直沉浸在煩惱裡面，因此，一旦有煩惱，心生氣、黑暗，隨它去而不執著，這不是精進地去燃燒煩惱，而是對煩惱投降。要有覺知、有覺性地去覺知自己。在我們培養覺性的時候，一定 1.要有臨時的家，2.要精進地去燃燒煩惱，3.要有覺性不停地去感知運動變化的所緣。

接下來，佛陀開示一句「除世貪、憂」，就是拔除對這個世間的滿意跟不滿意，世間其實就是名法跟色法。我們感知色法，不會滿意或不滿意於色法，觀名法的時候，我們不會對名法滿意跟不滿意，看到煩惱也不會滿意跟不滿意。不會無緣無故滿意或不滿意的。

而你前面已經扔掉好幾個了：1.扔掉臨時的家，2.扔掉了精進，不被煩惱控制，一定要燃燒煩惱，3.扔掉了覺知自己，有時在那邊發呆，這個是不行的，你已經與佛陀的開示背道而馳了。…

4.〈學習自己自救〉

法是很細膩的，一旦我們的心生起了貪，對我們的修行想得到結果，煩惱就會騙我們，會用各種各樣的方式來騙我們。

隆波曾經在居士修行的時候，修到心把煩惱撥開了，心第一次撥開了，撥開又包回來；繼續不停地觀自己的心，又撥開了，又包回來了，這次心已經記得這個徵狀了，心已經進去兩次，知道這個徵狀——心會這麼撥開。

此後坐著修行，就等著什麼時候再撥開，因為心有了貪。繼續修行著，修行時煩惱就會迎合我們，無緣無故打坐的時候，又一次撥開了，但是沒有全部撥開——有個像光明的月亮呈現出來，慢慢地往上昇，但是邊被卡住了，並沒有完全的昇起來。一旦這個[現象]過去之後，隆波覺得開始沒有淫慾了，這是證到三果了嗎？隆波並不相信，就去檢驗，如果相信就死定了，就被煩惱騙了。因為貪的情緒想要撥開，煩惱就撥給我們看。如果我們死心塌地相信修成了，就不會再繼續觀察，煩惱是很壞[狡猾]的。

隆波就去檢驗：如果證到三果的話，就一定不會有淫慾，（所以去借

花花公子來看）——有一個同事的家裡整櫃子收藏花花公子的畫冊（這時沒有網路），他是很大方的人，誰想看都給看。他把花花公子的裸體照送給別人看，他會得到功德嗎？會讓別人還沒有的煩惱生起來，生起的煩惱更加強烈，讓別人原有的善法退失，也讓別人的善法無法增長，那是在造惡業。因此那些喜歡分享裸體照的人一定要意識到，是在造惡業。想分享，一定要分享隆波的法，這樣才會得到功德，聽了法後，他們的心就會提升。

當時隆波說，可不可以把你的花花公子借我看一下。他特別高興，眼淚都要流下來了，特別喜悅，以前他求隆波看，隆波都不看。這一天隆波主動找他借，他拿出來說這個好、那個特別棒。隆波就借回家看，看完了心靜如止水，就像一面鏡子一樣，沒有任何的動盪，完全是平靜的。第二天就還給他，說這個根本不好看，然後他又拿了一堆新的。看了七天，然後鏡子就破裂了，有一些波紋起伏了。這時隆波特別高興：我已經看到煩惱了，（就把書還他，不再借了）。

然後就去頂禮隆波帖長老，報告說：「長老！我的心光明了起來，以為得到三果，但是我不相信它，我不停地觀察，我發現自己還是有淫慾。」但是沒有跟他說，我去看花花公子。

長老說：「聰明聰明！很好很好！你修行一定要這麼觀察。」

接著，去頂禮隆布敦長老，報告心這樣撥開了，長老斬釘截鐵說：「那是禪相，很好，好在你沒有相信它。」

他們二位的表達方式不一樣，隆波帖長老較柔軟，鼓勵說很好、很聰明。隆布敦長老直接說那是禪相，還好你沒有相信它。二人完全是不同的風格。

終於可以讓自己自救了。

5.〈在平常心中檢驗煩惱〉

隆波不會輕易地相信，一而再再而三、反覆地去觀察，如果我們修行後，發生了一些好的狀況，你就去觀察煩惱：什麼樣的煩惱斷了，什麼樣的煩惱還沒斷？那些斷了的煩惱，是暫時的？還是永遠的？我們一定要看這個。比如隆波在居士修行時，光明起來了，心想我已經證到這個、那個階段的法，但是還是被煩惱欺騙了，很快又有煩惱生起了，這階段只是暫時壓制煩惱，很快又會捲土重來，不能輕易地相信。

有一位出家師父叫隆波金，他是隆布敦長老的弟子。隆波金長老是個農民出身的出家人，不會說泰語，他說柬埔寨語。

那時隆波曾經頂禮隆布敦長老說，「長老！如果我沒有機會跟您學法了，我應該跟誰去學法？」是不是說得很漂亮？如果說長老您什麼時候死了，我跟誰去學啊？這樣就沒有教養。

隆布敦長老一刀見血地說：去跟隆波金學法。

後來我就去頂禮隆波金尊者，他是一個農民，問他什麼很複雜的東西他都能回答。問他說：長老您是怎麼證悟阿羅漢的，他就講。他根本沒學戒律，他能直接說出。跟一般農民一樣，他因為信仰而出家，先前什麼都沒學過。大家想知道嗎？要知道自己有「想要」。隆布敦長老，大家如果心有想要去問他，他就不說；如果什麼都不要，他就會開示。

當時問隆波金長老：「我離高僧大德很遠，如果出現一些很奇怪的[現象]，以為自己悟道了，如果沒有機會去頂禮高僧大德的話，我應該怎麼做。」

他說：要觀察自己的心，觀察三個月。在三個月裡面，真正去觀察的話，煩惱都會露出馬腳的。如果有煩惱的話，無論是哪個煩惱，比如我們以為自己證到了初果——我們的心光明亮堂，就好像沒有一個我在裡面了，沒有感覺到有「我」的存在。要不停地觀，一旦禪定退失，煩惱就會生起來。我們看煩惱，是為了檢視自己，是不是見法了。看的時候，我們的心一定要在很普通的情況、處在欲界的時候。如果心跳到色界定或無色界定，是沒有貪瞋可以看的，我們心卡在色界、無色界的禪定，是沒有很明顯的貪瞋，我們就以為是悟道了。因此觀察自己的煩惱時，我們的心是一個平常普通人的心。普通的心，一直是漂浮不定的，會跑到眼、耳、鼻、舌、身、心[意]，心會跑去想，這個稱之為欲界，心不停地往五欲裡逃竄，也就是跑到色、身、香、味、觸，或者我們心裡面想到的法，[檢驗時]要讓心活在這個世間裡，然後再去看：有煩惱還是沒有煩惱？

有的人壓住心，什麼都沒有看到，其實有一個但是沒有看到，是什麼知道嗎？沒看到煩惱，沒有什麼感覺，這一個就是愚痴。因此別輕易地相信。

害怕自己沒有見法，就被煩惱欺騙了，說：「啊，我沒有貪瞋了。我什麼都不執著了。心漆黑一片但不執著。」如果真的得到法，來到三果以上，心不可能會黑暗的，那時心會自動屬於禪定狀態，如果漆黑一團是不行的，那是有癡的心。

佛陀開示說：「心有癡，要知道心有癡。心無癡，要知道心無癡。」

要拔除自己的滿意跟不滿意於自己有癡跟無痴，要保持中立的心去感知、而不是什麼都不願意去知道。那是投降了！保持中立的意思：第一，

如其本來面目地去感知呈現的[現象]。第二，以安住且中立的心去感知。因此隆波總結一句話：要有覺性，如其本來面目，以安住且中立的心，去感知身跟心的實相。把它聚合起來，我們的修行已經總結了。要繼續用功修行，去吃飯吧。（完）

六、擅長的一對

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
時間：2019 年 9 月 17 日
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈心是知者〉

別走神，別忘了自己。你現在已經忘了自己，感覺到嗎？忘了自己，在覺知的時候，就會去打壓，因此一直在錯誤之中。走神時太鬆了；在覺知的時候，打壓自己又太緊了。修行是最平凡的。

有時我們觀心就不停地找心在哪裡，隆布敦長老曾經開示說：「用心去找心，宇宙再生滅一次，你也找不到。」

因此我們不用去找心。只要不停地常常去覺知自己——快樂生起了知道，痛苦生起了知道，貪、嗔、癡生起了也知道，不停地去觀察這些[現象]，最後就會找到自己的心。同樣，呼氣了覺知、吸氣了覺知、或行住坐臥覺知，很快就會自行的看到心。

包括現在這一刻，我們坐著，感覺到嗎？身體坐著，誰是知道者？心是知道者，因此別去找心，越找越是找不到。坐著去覺知，看到身體坐著，接下來就會感覺到，看到身體坐著的是誰？心是看見者。看到身體呼吸的是誰？心是看見者。如果不擅長觀身，就去觀苦樂也可以，苦樂的感覺也是被觀察的對象。

一旦有了被觀察的對象，就會有一個知者、觀者立刻呈現出來，因為能觀和所觀是一直在一起的，什麼時候有觀察的對象那時必然就會有知者，但是無緣無故地去找知者是找不到的。

這就好比戴眼鏡的人，眼睛很疲了就會把眼鏡撥到額頭上面，然後就不停地找眼鏡，全家都找遍了就是找不到，因為眼鏡就在頭上，同樣別去找心，怎麼找都找不到的。要努力地去覺知就行了，身體動、行住坐臥、呼氣吸氣、不停地去覺知，就會知道身體是被觀察的對象，試著動手，在下面動動手或抬起來也行，感覺到嗎？身體在動，心是觀者，不用去找心在哪裡，只需要知道這個身體是被觀察的對象，在觀察的一瞬間就會自然有知者。

2.〈二元對立的法〉

我們學法的時候，我們要學相對的「一對」，最後我們就會來到稱之為「一」的事物。一對一對的，是二元對立的，比如，能觀（知者）和所觀是一對，如果抓不住這一對的話也不用嚇一跳。呼氣的身體、吸氣的身體也是一對，我們會看到身體不是永恆不變的，一會是呼氣，一會是吸氣，觀來觀去就會看到呼氣的身體是被觀察的對象，吸氣的身體也是被觀察的對象，知者就會自行的生起了。或者我們身體坐著，它並沒有一直坐著，一會兒站、一會兒走、一會兒坐、一會兒躺，不停地在變，有行住坐臥四種，這個也可以稱之為一對，一對是指相對的，至少有兩個以上，所以行住坐臥也可以稱之為二元對立的法，它們相互對照，這是四個相對的。或者學習心裡的感覺，有苦、樂、不苦不樂三個，也可以稱之為二元對立的法，因為快樂跟痛苦不同，痛苦跟快樂不同，不苦不樂跟快樂不同，不苦不樂跟痛苦也不同，這個稱之為二元對立的法。貪跟不貪、生氣跟不生氣、癡跟不癡，這都是一對一對的。散亂跟萎靡不振也是一對，散亂是不停地在掙扎，萎靡不振是沒有力量掙扎了就會昏沉。我們去看一對一對的[現象]，選擇其中任何一對我們擅長的就可以了。

擅長於觀身，就去看身體的行住坐臥，身體站也覺知、行住坐臥也覺知；或者擅長於呼吸，看身體呼氣、看身體吸氣，不停地去覺知，身體的呼氣也覺知、身體的吸氣也覺知，如果這樣不停地覺知，接下來就會看到身體是被觀察的對象。

我們觀心裡面的苦、樂、不苦不樂的感覺時，三種感覺不停地在心裡輪番生起，快樂知道、痛苦知道、不苦不樂也知道，接下來就會看到快樂是被觀察的對象、痛苦也是被觀察的對象、不苦不樂也是被觀察的對象，知者就會自行的生起。什麼時候可以如其本來地知道[現象]，心就會安住起來，就會有知者。

比如，現在心跑去想了，感覺到嗎？知者的心跟想者的心也是一對。跑去想的心及時地知道，覺知的心也及時地知道，就會看到知者的心生了就滅，想者的心也是生了就滅。因此所有的一切都是生了就滅，這麼觀也可以。

如果貪心很重，看到什麼都想得到，就去看：一會兒想要、一會兒不想要、一會兒想要、一會兒不想要，有的只是無常的事物，最開始會看到“想要”是被觀察的對象，那個不是心；“不想要”也是被觀察的對象，那個不是心。被觀察的事物不是心，因為心是觀者。訓練去觀察一對一對

的事物，最後就會自行進到自己的心。

3.〈從知者到知元素〉

比如，修行的時候，看到身體呼氣、身體吸氣，呼氣覺知、吸氣覺知，不停地覺知，到了那麼一點，心會集中進入禪定，就會只剩下單一的心，身體都消失了。又如，打坐唸誦佛陀、佛陀，一旦心集中，有時候甚至身體會徹底消失，整個世間全部消失，只剩下單一的心。如果我們能訓練到這種程度，就會獲得非常強大的知者，所有一切都是被觀察的對象了，被觀察的對象也是呈現三[實相]，知者也是顯示三[實相]，沒有哪一個是真正的我，不是我、不是我的。

最初我們會覺得身體是我，當我們修行越來越多就會發覺，觀察身體的心是我，身體已經從「我」，降成是「我的」了：這是我的手、我的胳膊，這是我的頭，但是那些沒有修行的人只會感覺到這個身體是我。一旦我們覺性越來越多，這個“我”就會變了，變成是“我的”，再不停地去觀察會發現也不是我的，是世間的，是從世間借過來用的。不停地去學習相對的事物，直到最後看到所有一切都是生了就滅，所有的一切我們都無法掌控，心看到這裡就會放下那些相對的事物，就會逆流而上來尋找一心，就會碰到「一」的事物。「一」的事物有好幾個級別。當我們的心變成「知者」，這個知者依然還是反覆無常的，一會兒變成知者、一會兒變成迷失者，會不停變來變去，無法成為我們的靠山，但是有一天越來越明白了實相，心放下了身體，「知者」就會獨立凸顯，例如，麥琪媽媽或者阿姜宋猜尊者的心，一整天都是獨立凸顯的，根本不需要做什麼。大家現在的心，一會兒跑到眼根、一會兒跑到耳根、一會兒跑到鼻、舌、身、心，一會兒變成觀者、一會兒變成聽者、一會兒變成想者、演繹造作者，不停地變來變去的一團糟。但是一旦修行智慧越來越圓滿了，看到身的實相後，心不再執著身體，知者就會獨立凸顯且不需要呵護。禪定已經來到圓滿的程度，但是這還不是「一心」，依然不是佛性，知者的心依然還沒有來到佛性的狀態。什麼時候我們的覺性智慧圓滿了，看到知者的心本身也是無常的，知者的心本身也是被逼迫著，知者的心本身也是無法掌控的，一旦看到知者的心的實相，心就會放下知者的心，這時候就會生起「知元素」，知元素就會現身，這個就是「佛性」，佛性就會呈現。一旦我們放下了名法跟色法，只有我們能夠徹見了名法跟色法的三[實相]，已經沒有疑問了。

4.〈觀心或觀身證到三果〉

三果聖者（不還果、阿那含），已經清楚的照見到身體的三[實相] ——是無常的、是被逼迫著的、不是我的。一旦心放下了身體就抵達知者的心，一旦證到三果聖者之後，知者的心就會一直獨立凸顯，而且不用任何呵護。

大家一不小心，知者的心就會消失，變成迷失的心，會變成去看、去聽的心、去聞、去觸、去嚐的心、去想的心。如果這樣，就先去觀察：心迷失去看知道、去聽也知道、去想也知道——心為什麼會去看、去聽、去想？因為心有「想要」，想要去看色，心就會跑去看色。想要聽聲音就會跑去聽聲音。想要去知道內容就會去想，比如我們聽法後想要知道內容就會跑去想。有慾望驅動，心就會跑去工作，每一次心有慾望生起，苦就會生起，慾望生起的瞬間痛苦就生起了。一旦這麼照見就會知道：色、聲、香、味、觸、法無論多麼殊勝、多麼好，只是想要看色已經苦了，因此“色”沒有任何意義，只是想看到色已經苦了，只是想聽到聲音已經苦了，只是想聞到味道已經苦了，因此我們不用去看色是好還是不好，聲音是好還是不好，我們的心想得到色聲香味觸，它已經苦了起來。

對於那些觀心的人，直接觀心看到心想要、想執著就會苦，心就不會對色聲香味觸有任何的想要跟慾望，心就會放下身體，證到三果聖者（不還果、阿那含），這是屬於觀心證到三果聖者的一個技巧。

如果透過觀身證到三果聖者，會看到身體本身是苦，身體是無常、苦、無我的，去觀身，但心是觀者，觀來觀去最後智慧圓滿了：這個身體是純粹的苦，心就不會想要、得到、想好，對身體就不會有任何的需要了，再也不會執著於身體。有慾望才會有執取，才會有抓取。如果我們觀身，看到身體是一堆苦，根本不值得去想要、不值得去執取，心沒有了對身體的執著跟抓取，這個是透過觀身證到[三果]的過程。

透過觀心證到三果聖者就會看到有想要就會有苦，想看到色已經苦了，想聽到聲音已經苦了，因此一旦“想要”沒有了，“想要”滅掉了，執著也不存在了，就會來到同樣的一點。

5.〈佛性、知元素和涅槃〉

不論是透過觀身還是觀心，證到三果聖者的時候就不再執著身體，心就只會一味回到單一的心。修行就一直在心裡面，看到心不停地生滅、不停地盤旋變化，到了某一點之後就會知道實相：心本身不是什麼值得抓取

的事物，就會放下心。我們放下的心就是知者的心，不是迷失的心，放下知者的心之後，就會有佛性的呈現，或者稱之為法元素呈現出來，其實就是純淨無染的知元素，純淨無染的知元素不老不病不死。老病死的事物是五蘊，是名法、色法。但是純淨無染的知元素就像地大一樣，我們死後，地大依然存在、水大依然存在、火大依然存在，知元素也是同樣的。一旦離散了，知元素會擴散到整個宇宙，清除[知者時]就滲透到宇宙的每一個地方。知者是有範圍，有來有去的，但是知元素沒有顆、沒有粒，沒有範圍，沒有地方安住，無來亦無去。

大家慢慢地修行去抵達佛性的境界。想來到佛的境界，一定要看到身的實相、心的實相。想看到身心的實相，一定要看到身體是被觀察的對象，感覺、念頭、演繹也是被觀察的對象，而心是觀者、知者。不停地去觀察。知道身的實相就會放下身體；知道心的實相就會放下心。一旦能夠放下心、放下知者，就會碰到知元素。涅槃就在眼前，從來沒有消失，但是大家的心沒有品質可以看到，因為大家的心只有煩惱、慾望，一直迷失在念頭、演繹、造作裡，所以沒有看見超越念頭、演繹、造作，超越動盪不安、超越慾望的涅槃。因為涅槃是超越了慾望，稱之為無慾。因為涅槃是超越了造作、動盪不安，稱之為無為。因為涅槃已經超越了名色，放下了名色，稱之為解脫，其實都是同樣的一個境界，是心放下了就可以看到的。看見了會非常快樂，那個快樂是無窮無盡的快樂。[至於身體，無論是哪一種]，都會看到身體老、身體病、身體死，而佛性的狀態從來沒有老、病、死過。跟所愛的人或事物分離，碰到不喜歡的事物、不喜歡的對象，原先我們會動盪動搖，從現在開始會覺得這很正常。所愛、所喜歡的事物，像風一樣吹過來，也吹過去。每一次風吹過來、吹過去感覺到嗎？痛苦快樂都是來了就走，就像一陣風吹過來、吹過去一樣，那個心就擺脫了滿意跟不滿意。

慢慢去訓練。最開始先要覺知自己，持五戒，不停地覺知自己，別散亂，別打壓身、別強迫讓心一動不動。若喜歡強迫心，打壓一會兒就迷失了，一旦迷失，害怕它迷失又開始緊盯，將一直這麼一再犯錯。要提升自己，沒有走神，沒有緊盯，我們就可以覺知自己，得到知者。得到了知者，就可以看到呼吸的身體，是被觀察的對象，看到身體不是我。苦樂生起了，有知者存在，就會看到苦樂也是被觀察的對象，不是我。貪嗔痴生起了，心作為觀者，看到貪嗔痴不是我。知者的心本身也是生滅的，知者的心也不是我，我不存在，如此就可以證到初果聖者。慢慢去訓練就會看到身的實相，放下身體，證到三果聖者；看到知者的心的實相，放下知者的心，工作就結束了，抵達真正的佛性。這並不是玩具好玩的事，也不是很鬱悶、

修得很苦的事，是以輕鬆自在的心去了解自己、認識自己，而不是一直在沉迷。別迷失，別苦悶，打壓自己就會苦悶的。

今天隆波所教的法，這一塊的份量是很重的。大家的心可以安住，這一塊的份量很重，現在的心是非常好的心，是有力量的心，但是這力量是從隆波這邊獲得的。大家一回頭，這一塊就會消失了，驗證一下——大家回頭去聽出家師父們念經，不用頂禮，自己要訓練，這樣的[現象]不要呵護它，有也知道，消失了也知道。（完）

七、修行的體系

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
時間：2019 年 9 月 21 日 A
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈泰國的修行體系〉

泰國有很多的道場：這裡在教修行，那裡也在教修行，大概有四、五個體系。

第一個體系是東北地區上座部阿姜曼尊者(1870－1949)的體系，幾乎有 100 年的時間，是從第六世皇開始。阿姜曼尊者體系的固定模式就是唸誦佛陀，一旦心寧靜下來集中了，就去思維身體，作為初步的階段；最後階段是審視心，這是上座部的教導。

第二個體系是佛使比丘教導的修行方法，是十六個階段的安般念。佛使比丘寫了很多書，是國際非常有名的一位比丘，但是隆波還沒看到誰可以修到第六階段，它的境界有十六個階段，絕大部分只能到第一、二階段。…有的人也許做得到，但是隆波沒看到。

所看到的還有另外一個體系，就是觀腹部升降的修行方法。觀腹部起伏是從緬甸傳過來的，屬於大宗部。緬甸傳來觀腹部的升降，已經弘傳很長一段時間了，特別是禪修班舉辦非常多，誰想辦禪修班就可以作為功德主；誰想教導，透過訓練就可以教別人了。

還有另外一個隆波田的體系，是在東北部。隆波田修習唸誦佛陀等方法沒有成效，他就改練手部動作（動中禪），後來很多中國人來學習手部動作。隆波曾經頂禮過隆波田長老，那時跟隆布敦長老學法已經明白了，就去參訪。剛剛這些道場隆波都去參訪過。

隆波本身主要是跟上座部長老學法，教導隆波的高僧大德中，隆布敦長老是阿姜曼尊者最早期的一位大弟子，最早期的弟子有五位，第一位是阿姜辛長老，第二位是隆布敦長老，還有其他三位【註】。當中，隆布敦長老學得非常快[他比阿姜曼早證得阿羅漢]。阿姜辛尊者是阿姜曼尊者體系的大將，他教導的能力非常強，隆波帖長老也是阿姜辛尊者的弟子。阿姜辛是第一位幫助阿姜曼尊者弘法的弟子，但是他本身是修菩薩道的，並沒有體證道果，他追求的是證悟佛陀。隆布敦長老原先的願望是證悟獨覺

的，見到阿姜曼尊者後就不要了，他已經見到[聲聞的]路就直接走了。隆布敦長老的特質是獨覺的特質，不怎麼教，靜靜的。如果跟高僧大德學，就多多去觀察高僧大德在做什麼、怎麼做，慢慢去體會。

2.〈得到了心就得到了法〉

隆波從阿姜曼尊者最有名的幾位弟子——隆布敦長老、隆波帖尊者、阿姜摩訶布瓦尊者、阿姜信尊者等大概有三十多位學習，每一位都同樣教導到心。他們教導居士先唸誦佛陀、思維身體、去佈施、去持戒，但是隆波去頂禮他們的時候就直接點到心、直接教導觀心。隆波曾經有過疑問，問隆布敦長老說：「我去參訪的道場，教導的都是觀身，比如腹部升降是觀身體，隆波田的手部動作、佛使比丘的觀呼吸都是觀身體，上座部的唸誦佛陀、思維身體，都是觀身體，請問長老我一定要回來思維身體嗎？」

長老很悲憫地看著隆波的臉，可能覺得愚蠢，問這麼膚淺的問題，但是他沒有說，他說：「他們觀身，是為了看到心；修行抵達了心，還要管什麼身體呢？身體是應該被扔掉的對象！」所以隆波再也沒有疑問了，就不停地觀心。

事實上阿姜曼尊者的教導核心就是進入到心，得到了心就得到了法，如果沒有得到心就沒有得到法。只是要有固定形式的訓練，無緣無故是無法進到心的。初步的階段就是修習奢摩他（止），去唸誦佛陀。為什麼要唸誦佛陀？佛陀是什麼意思？佛陀是心！佛陀的意思是心、是知者、覺醒者、喜悅者，因此讓我們唸誦佛陀佛陀是為了提醒自己，要及時地知道自己的心。

隆波曾經碰到一位高僧大德，她是阿姜摩訶布瓦尊者的妹妹麥章蒂（Mae Jundee，2013 卒），她修行很厲害。阿姜摩訶布瓦尊者保證她的修行於 1992 年（佛曆 2535 年）就證悟阿羅漢了。她見到隆波就問：「法師！你是怎麼修行的？為什麼我們的心來到同樣的境地？那心集中在哪裡？」

隆波說：「起步的階段，訓練安般念，是跟隆波李尊者學。隆波李也是阿姜曼尊者的弟子，但是他喜歡安般念，隆波小時候學的就是安般念，直到呼吸已經停止，變成了光明，光明就在鼻尖下，一旦心跑了及時地知道，心跑了及時地知道。」

她說那麼是一樣的，但她不是用呼吸，她用的是佛號，心同樣也放在鼻尖下，唸誦佛陀、佛陀；一旦心跑了及時地知道，跑到了鼻尖也知道，跑到了佛號也知道，跑去別的地方也知。

3.〈修行的核心就是心〉

如果我們修行，能夠真的來到實質核心，那個實質核心就是心，唸誦佛陀佛陀我們要及時地知道心、觀呼吸我們要及時地知道心、作手部動作也要及時地知道心。隆波田教手部動作是感知到手部動作，一旦心迷失了及時地知道，心迷失去想了知道。他說覺性像貓，念頭像老鼠。

真的修得很好的人都來到同樣的點，但是後人沒有學到實質，根本沒有抓住高僧大德的實質，就發矇說：「我要唸誦佛陀好？還是觀呼吸好？還是作手部動作好？還是觀腹部升降更好？」這些都是修行的外殼，只是模式，只是心的臨時的家而已。如果得到了心，無論是什麼方式都沒錯！如果沒有得到心，就什麼也沒得到，有的只是獲得寧靜。因此沒有哪個禪法比哪個禪法更好，有的只是哪個禪法適合自己，自己可以做得到。

觀腹部升降時，心跑到了腹部，緊盯腹部，那是奢摩他（止）的修行。隆波田的手部動作，如果心跑到手上面而沒有看到，那是在緊盯手，心已經專注在手上，那是得到奢摩他（止），不是毗婆舍那（觀）。修習安般念，心跑到呼吸上面，或是跑到光明，那也是奢摩他。哪一種禪法都是相同的，心跑到了禪修的所緣上面，就是修習奢摩他。

我們的職責要怎麼[觀心]？讓心專注嗎？不是！心跑到禪修的所緣上，要有覺性及時地知道，知道心已經跑掉了。在我們修行的時候，心會有兩種跑動：[一種是緊盯禪修所緣]。一種是離開了禪修所緣——比如，唸誦佛陀時，就跑去想別的事情了；做手部動作，心跑到寺廟外面去了。隆波是自己親眼看到的，那個時候隆波已經會修行，隆布敦長老已經保準隆波可以自助了，隆波才能雄赳赳、氣昂昂地去看各種道場。去到南來寺看隆波田教導手部動作時，他修得很好，他在做手部動作，覺性並沒有缺失，一直在覺知自己。而那些居士們做手部動作非常的漂亮，但是心已經跑到寺廟外面去了，並沒有跟自己在一起。有的人做手部動作很鬱悶，想著下一個動作是什麼姿勢，心很鬱悶。看了之後覺得有的根本不會修行，沒有像他們的師父一樣。隆波就去模仿一下動作，並沒有跟他們在一起做，而是在南來寺的樹底下，也是做十四個手部動作，做來做去，感覺很煩，因為隆波是瞋心型的，十四個動作太過繁瑣，後來只鬆掌跟握掌，剩兩個節奏，動了覺知自己，因為看到了隆波田做手部動作，他的心有在覺知自己，動了之後覺知自己。

因此，所有教導的實質，都回到「有覺性地覺知自己」，具有定，有安住，沒有迷失，沒有跑掉，心安住變成觀者、覺醒者、喜悅者。心變成

知者、觀者，觀什麼？修任何禪法去及時地知道自己的心。有的人跟隆波學法，聽了模糊，對於隆波在教什麼根本聽不懂，還不如做手部動作這樣更簡單，他以為對了，但只是姿勢對了，訣竅卻不對。有的人認為觀腹部升降這也很容易，起伏起伏，這個很簡單，很快能學會就可以教別人了，但是他並沒有抓到實質。

真正的實質是我們自己的心，我們的心一定要有安住的定，變成知者、變成觀者，而且要有覺性地去覺知我們的禪修所緣，比如觀呼吸有覺性地觀呼吸，心安住變成觀者，心並沒有浸泡在呼吸裡面。觀腹部升降，有覺性地觀腹部升降，心安住變成觀者，心並沒有浸泡在腹部。做手部動作，有覺性感知手部動作，看到色法在運動，心在覺知，變成觀者，並沒有浸泡在手部，也沒有忘記禪修所緣，並沒有迷失去想別的事情。因此最重要的核心在於要覺知自己。一旦我們真的會覺知自己，心跟自己在一起了，修行什麼禪法都行，都是一樣的。

4.〈修行的所緣〉

在奢摩他（止）的階段，用什麼禪修所緣都行，並不去選擇，但是在毗婆舍那（觀）階段是要選擇所緣的。

所緣有四種：第一個是概念法——想出來的東西，比如，想著佛陀這是概念法，不能用來修習毗婆舍那（觀）。想著腹部升降這是念頭，也是概念法，唸誦其他名號，也不是勝義諦的所緣，是想出來的。想著[所緣]是為了給心有一個誘餌，一旦心離開了所緣，可以即時地知道。比如隆波雷西唸誦的是「拿摩帕踏、拿摩帕踏」，實際上念誦什麼都可以，也可以唸 A,B,C,D，隆波噶賢講給隆波聽——唸誦類似泰文的字母；聽了之後心想：這是修行嗎？後來明白了——這真的是禪修方法，奢摩他（止）用什麼禪修所緣都可以——用概念作所緣，用想出來的內容也可以。

色法的所緣，比如腹部升降，呼氣吸氣。名法的所緣，例如觀苦樂、不苦不樂，觀善與不善，或者是觀心在工作，在眼、耳、鼻、舌、身、心工作，這是名法。第一種所緣——概念法是想出來的，可以用來修習奢摩他（止），不能修習毗婆舍那（觀）。第二種色法和第三種名法，既有奢摩他（止）也有毗婆舍那（觀）。別以為觀色法就是毗婆舍那（觀）——如果觀腹部升降時，心已跑到腹部上面了，心並沒有變成觀者，這是修奢摩他（止）。

無論修行什麼，都要及時地去知道——心跑掉了知道。隆波田也是這

麼教的，他說念頭就像老鼠，覺知就像貓，及時地知道跑去想的時候，知者就會生起。那些真的好的高僧大德教導的都相同。你們來跟隆波學法，學什麼？學的是真正的實質，類似於直接來學秘訣，秘訣其實就是心。至於用哪種固定的模式都行，只要自己擅長的就好。

有四種所緣：概念性的所緣、名法所緣、色法所緣和涅槃。涅槃是無上的空，涅槃是無上的快樂，涅槃[是勝義諦，凡夫不能看見，變成概念法了]。涅槃是欲望止息的境界，心再也不掙扎了，已經沒有了欲望。涅槃是寂靜的境界、欲望止息的境界。一旦心還有欲望是不可能看到涅槃的。唸誦佛陀、觀呼吸、做手部動作、或觀腹部升降、日夜經行時，如果心還有欲望，想體證道果涅槃，保證不可能得到。心有欲望，欲望就會蒙蔽。欲望是生起苦的因，欲望止息或無欲，才會導致看到涅槃。因此在苦的因（欲望）上播種，就不可能見到涅槃。

5.〈我們真正要知道的是心〉

隆波教的內容，是修行的實質，我們修行一定要得到自己的心。開發智慧用什麼禪法都可以，都很好玩，包括唸誦佛陀。研究經典的人認為，唸誦佛陀是奢摩他（止），因為那是概念所緣，這是對的，[專心]唸誦佛陀是奢摩他（止）。但是，唸誦佛陀時，及時地知道心，佛陀僅僅只是一個誘餌，我們真正要知道的是心，心是名法，我們唸誦佛陀時，心跑去想了知道；唸誦佛陀時，心苦了知道、心樂了知道，心好、心壞也知道，唸誦佛陀時及時地知道心，怎麼可能不體證道果呢？因為那是在感知名法，可以修得到的。隆波跟隆布敦長老學法，得到了心之後，去看什麼禪法都會發現，修對了原理，得到自己的心，全部可以往前走，但是如果沒有得到心，只是得到外殼，是不可能往前進的。因此什麼禪法都是完全相同的，取決於我們擅長哪一種，重點是我們自己的心，學習自己的心是非常重要的，開發智慧之前，一定要學習自己的心，佛陀為我們佈置三門功課：增上戒學——學習了之後怎麼樣讓戒生起，怎麼做戒才不會欠缺。增上心學——學習怎麼獲得知者、覺醒者、喜悅者的心，準備好隨時開發智慧。開發智慧的心一定要醒過來。

開發智慧一段時間疲憊了，回來休息就修行奢摩他（止），讓心有力量，而後再修習毗婆舍那（觀）。所以一定要學到兩種[定]：第一種是心寧靜於單一的所緣，心是一，跟單一的所緣在一起，比如心跟佛陀在一起，或是心有在覺知自己，以心作為臨時的家，心跟心在一起，這也是奢摩他

（止）。我們一定要學，徹底了解自己的心，第一門是戒學，第二門是心學。心學會讓我們獲得正確的定。正確的定有兩種：第一種是讓心有力量，這是屬於奢摩他（止）的修行——心寧靜於單一的所緣，心就會有力量。第二種是修行毗婆舍那（觀）的定——心是一，但是所緣可以不停地運動變化。

奢摩他（止）是心是一，所緣是一。毗婆舍那（觀）是心是一，所緣不停地在運動變化，但是心是觀者。

6.〈分離名色〉

一旦我們得到知者、觀者的心之後，就進入了第三門學科——增上慧學。慧學初步開始是「分離名色」。先訓練獲得心學，一旦獲得心學之後，就會獲得知者、覺醒者、喜悅者的心，然後去分離名色，根本不難：

當下這一刻，我們身體坐著，感覺到了嗎？誰不知道身體坐著的？不知道的話就已經瘋了。身體正在呼氣、還是在吸氣，知道嗎？我們只是忘了去知道。

隆布敦長老說：「修行不難，難的是不修行的人，你已經讀了很多的書，現在開始讀自己的心！」隆布敦長老教導隆波就直接教到心了，第一次見到他的時候就直接教導到心了。他說：「修行不難，難的是不修行的人，你已經讀了很多的書，現在開始讀自己的心！」讀就像讀書一樣的，而不是去寫書，書是什麼樣子的我們就去讀，我們不去造作心，因此心是什麼樣子的，我們就去知道。他就是這麼教導隆波——直接教導到心。

有一天隆波正在開發智慧，觀心生滅，突然之間心集中了，就去頂禮隆布敦長老說：「長老！我正在觀心，突然有點模糊…」

長老說心進入[定]了。

就跟他問：「我在觀心開發智慧，並沒有修習奢摩他（止），為什麼長老說我進入[定]了？」長老說：「觀心會自動自發地獲得[定]。」

因此，我們進入心，就有奢摩他（止）和毗婆舍那（觀）。在阿毘達摩裡面也教導說，有兩顆心很容易修習奢摩他（止）：第一顆心是直接觀空，稱之為「空無遍處」。第二顆心是不抓色法也不抓名法，什麼都不抓，包括心本身也不抓，不抓被觀的所緣，也不抓觀者的心，稱之為「無所有處」。我們修行的時候，觀心累了，開發智慧已經很累了，就去感覺那個空，有的人覺得抓住空很舒服，就黏著在空裡面，因此觀心也可能變成奢摩他（止），觀心之後只是空，那是奢摩他。

隆波跟隆布敦長老學[的是觀心]，在那之前跟隆波李長老學習安般念，直到身體全部消融了，只剩下心，所以隆布敦長老一旦教導觀心，對隆波來說不是難的事情，因為從小就獲得了知者的心，只是不知道接下來如何修行。所以大家一定要訓練心變成觀者，心變成觀者之後，要去覺知名法、色法。身體是色法，看到了嗎？身體坐著，誰是觀者？心是觀者，這已經在分離名色了。色坐著，心是觀者。色在行住坐臥、身體呼吸著，心是觀者。這是在分離名色，這是十六觀智裡的第一階觀智。…有些觀腹部升降的人，不會觀名色，因為心已經浸泡在腹部上面。如果會修的話，一定要先訓練心學，獲得知者、觀者的心，一旦作為知者、觀者的心之後，就會看到色在呼氣、色在膨脹收縮、色在走，色動色停，心是觀者，接下來智慧就會生起——知道這個色不是我、不是我的，是被心觀察的對象，智慧就會有次第生起。如果只分離膨脹的腹部和縮收的腹部，這不是在分離名色，這是分離色和色。要想分離名色要有名法。名法有兩種：一個是心，一個是心所。心是感知所有所緣的對象，心所是跟心同步生起的所有感覺，苦、樂、貪、瞋、痴全部屬於心所，這是跟心同步生起的，但不是心。比如生氣的心，源自於心跟生氣的心所結合在一起，變成生氣的心。真正的心是知者，我們一定要訓練獲得知者的心，接著[知者的心]感知一切都是生住異滅，有因就會生起，沒有因就會滅去，無法掌控——就會這樣看見，這是毗婆舍那（觀），不是思維。心要變成觀者，從身抽離出來，分離出觀者，而名、色是被觀察的對象，這屬於分離名色。如果能分離名色，才能繼續開發智慧，就會看到名、色有因就會生，包括名法、色法，緣聚而生、緣散而滅，無法掌控，一旦這樣徹見之後，就會抵達知者的心本身。知者的心本身也是生滅的，不是恆長不變的。如果修行後，認為心是恆長不變的，這是修錯了，一定要看到知者的心也是生滅的——生滅生滅，不停地生滅，一會兒變成知者，一會兒變成想者，一會兒變成知者，一會兒變成緊盯者，例如緊盯腹部、緊盯手。

7.〈真正的竅門在心〉

一定要牢牢抓住原則，我們的修行就會縮短時程、有效率。我們[要獲得學習的秘訣]，像中國非常多的功夫道場——武當山、少林寺哪個道場的武功最厲害？訓練內功的話，真正抓住其中的實質，就會知道真正的竅門在心，真正的竅門不在知識。有聽說過嗎？中國人真正練功夫的秘笈，一定要學到心，不在於哪個姿勢漂亮、哪個姿勢更好。

隆波小時候就是擊劍高手，真正絕頂的功夫在於心，這是高階的。更高階的就是空——無心，把知者的心能夠放下。修行和功夫完全是一致的，一定要明白最絕頂的秘笈都會抵達到心。為什麼有些人玩樂器玩得很好？因為他是用心玩的。誰都會畫畫，為什麼有的人畫的很漂亮、有感覺？因為他是用心在畫。無論做什麼，如果真的能夠抵達心，都會做到最絕頂。修行也是一樣的，如果沒有得到心就沒有抓住實質重點，有的只是外殼，只爭辯哪個外殼更好——腹部升降好，還是唸誦佛陀好，還是唸誦三摩阿羅漢好，還是唸誦那摩帕踏好，還是安般念好，還是做手部動作好。如果沒有得到心什麼都不好，因為沒有抓到實質，只有外殼，只是在吵哪個外殼更漂亮。譬如衣服，我們要選擇跟自己合適的衣服，同樣的，我們要選擇適合自己修行的禪法，如此修行起來很舒服。一定要懂得選擇適合的禪法，就像選衣服一樣，而不是一直模仿別人——看到別人穿，自己也跟著穿，不適合自己就會很難看。因此禪修方法要適合自己的心，穿衣服也要適合自己的身體。怎麼做後，心會很放鬆，心舒服放鬆了，就可以修行了，努力去用功修行。如果修行後，很苦悶的話，很快就會放棄的。

修行是要獲得自己的心，這有很多種方法，就是修行一種禪法，什麼都行，選自己擅長的，然後及時地知道自己的心——唸誦佛陀後，心跑去想了知道，心跑到佛號上面了及時地知道。觀呼吸後，心跑掉了知道，跑到呼吸上面也知道。觀腹部升降，心跑去想了知道，心跑到了腹部上面也知道——全都是相同的，沒有好壞的區別。因此我們就來到了名家的絕密武器——一切都是武器。我們訓練到會修行後，所有的禪修方法都好用，就像修習奢摩他（止），我們十遍中已經獲得了一個火遍，另外的九個就不難了，得到了其中一個就可獲得所有了。

要去訓練得到自己的心：修習一種禪法，及時地知道迷失跑掉的心。如果沒有得到這個訣竅，修幾世幾輩子都會去爭吵：哪個體系比哪個體系好？無論修哪個體系，只要得到原則——得到自己的心，就會不錯。如果沒有得到心，只是唸誦佛陀[或觀呼吸或觀腹部等等]，得到的只是寧靜，沒有得到作為知者、覺醒者、喜悅者的心是不好用的，全都是一樣的。去吃飯吧。吃飯也要有知者，看到身體在吃飯，心是觀者。看到嘴饞，心是觀者。看到心生氣：別人把好吃的夾走了，心生氣，心是觀者。不停地及時知道自己的心！（完）

【註釋】

阿姜曼的著名弟子有：

阿姜敦（1887-1983）、阿姜辛（Singh,1888-1961）、阿姜考（1888-1983）、阿姜瑪哈賓（1892-1946）、阿姜範（1899-1977）、阿姜帖（1902-1994）、阿姜李（1906-1961）、阿姜信（1909-1992）、阿姜摩訶布瓦（1913-2011）、阿姜放・育提可(1915-1985)、阿姜查（1918-1992）、阿姜蘇瓦（1919-2002）等。

八、個人修行作息表

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
時間：2019 年 10 月 5 日 A
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈身體狀況沒準備好，是無法修行的〉

從南方攀牙來的人坐在哪裡？你們什麼時候到的？昨天晚上到的，那稍微好一點。如果坐一整晚的車是無法聽法的。隆波曾去頂禮高僧大德，晚上坐長途客運於早上到，聽完法後想休息一下，但是有一位年紀大的出家師父，要隆波跟他面對面的打坐，邀請隆波來對打，用各種各樣的姿勢，用「心力」互鬥。最後隆波開始生氣了，因為太累了，想把他直接從座位上面打下來。如果身體狀況沒有準備好，修行是修不了的。如果睡太少，是無法修行的。有些高僧大德也是這樣的，隆布詹長老很厲害，他可不睡，但是不能不吃飯，餓肚子的話修行就會很難。而隆布堆說，他可以幾天不吃飯，但是不能不睡覺，如果一個晚上不睡覺，需要補三天的覺。我們一定要看自己吃到什麼程度合適、睡到什麼程度合適，每個人的合適是不同的。高僧大德們並沒有強迫自己吃到什麼程度、睡到什麼程度。我們要看自己，吃到什麼程度覺性會頻繁生起，睡到什麼程度覺性會頻繁生起，我們就那麼做。慢慢地去觀察自己，每一天不停地觀察自己，哪一個時段覺性會生起得很好，每個人是不一樣的。

一般人早上起床覺性很好，但是城市裡的人，早上醒了心很舒服的概率很少，因為早上一起床就要離開家了，天還沒亮就要離開家了，想一味地打坐、經行，這個很難。有的人喜歡睡覺之前打坐，但是白天一整天都在工作，已經沒有力量了，回到家裡就像斷翅的鳥，想去打坐，很快就會睡著了。所以一定要看自己，哪個時段覺性生起很好，就抓住那個機會。隆波早期修行的時候，觀察自己，大概下午三、四點鐘的時候，心力非常強，因為快到回家的時間了，心裡很放鬆，但是還沒有下班，不許打坐經行，隆波用的方法就是去做一些比較輕的工作，不需要想很多，不停地培養覺性，比如整理一下資料，累積一些零碎的時間修行，大概四點半離開工作的地方，心力很強，就可以修行了。當時在國務院工作，回家時去擺渡坐船，因為坐船更舒服，在船上一直都可以修行[觀心]，那些坐船的人，

跟坐汽車的人，心是不一樣的，坐車的人心很散亂，但是坐船的人的心很放鬆，非常舒服，幾乎百分之百都坐著發呆，眼睛瞇著、很享受，但是隆波在修行。

2.〈累積時間去修行〉

隆波就是這樣累積時間的，每個小時也修行，[辦公時]去上廁所，從座位上起來時，動的時候就意識到，從椅子上面站起來的時候先是手動，把身體拉起來，然後才站起來，看到身體在走，上廁所結束了回來，回來之後就可以觀心了，每個小時都在累積，但是工作繁忙的時候就做不到，這樣累積那些零碎的時間，下班就急忙回家洗澡、吃飯，剩下就是自己獨處的時間了。如果今天心不寧靜、非常散亂，就去買兒童動畫片來看，如果是日本成人動畫片，內容不好，心會比以前更散亂，但是看小孩的連環書畫，比如幽默故事，[看了心裡就喜悅有力量]。有時候書畫還沒有出版，就坐著看佛牌。隆波沒有幾尊佛牌，但是每次看佛牌的時候，心就會跟佛牌的能量連接，心就會有[定]——跟高僧大德們對接上了，這是[修定]的方法，是最簡單[修定]的方法。但是如果不嫻熟的話別玩，因為心會往外送，心送出去接收佛牌的能量結果沒有回來，但是隆波接觸後心有力量，馬上就會自己回來，因為隆波可以在極短的時間內[修定]…。晚上睡的時候，如果醒了就在床上打坐…什麼時候心還沒有亮堂起來，依然是黑暗有癡，就不去睡覺，這是自己給自己訂的規矩…努力地訓練自己的心。其後一醒過來，心馬上亮堂起來，立刻就有[定]了，然後知者獨立凸顯，就這樣訓練自己。另外一種方法就是，不停地觀察自己，做什麼覺性會生起得很好、[定]會生起得很好、智慧會非常敏捷，開發智慧非常順暢，那麼就去做。哪個時段心沒有力量，就修習奢摩他（止）。如果心特別鬱悶去修習奢摩他，心不易集中下來，就先讀一些讓自己心放鬆的[連環書畫]。有些人修行時，心不寧靜，隆波就問他：你做了什麼會有快樂？他說他喜歡唱歌。隆波說那你去唱歌，居士可去唱歌，出家人不可以，一旦心放鬆了，就可以繼續修行了。

如果我們能夠明白原則，做什麼都可以修行，洗車、掃地都可以。有的人喜歡洗車，洗車之後心很愉悅、很放鬆，當下心有[定]、有力量，可以繼續去開發智慧——看到身體在動，心是觀者、心是感覺者，是身體在洗車，不是我在洗車。有的人喜歡狗、喜歡貓，給牠們洗澡，弄來弄去很快樂，當下心也有力量。

事實上修行就在現實生活中，哪一段時間需修習奢摩他（止），就去修習奢摩他——去找一個快樂的所緣，作為心的臨時的家，比如，讀小孩連環書，心有快樂。比如去看佛牌，那是觀心，去抓住那個能量，並沒有真地去看那個佛牌，看的是心。如果我們不看自己的心，比如看佛牌時很快樂，一有了快樂，就想再去請一些佛牌，這就不對了，這樣已經沒有[定]了，這是生起貪心看佛牌，結果餓鬼附體了，想得到這個，想得到那個。

3.〈修行要和生活水乳交融〉

要把我們自己的修行，跟現實生活水乳交融，一舉一動，每一個動停都是修行，每一次呼吸都是修行，不停地訓練去看自己。每個人是無法模仿別人的。比如有的人洗車很快樂，有的人洗車很煩，如果洗車很煩躁，洗車就無法用於修行，心不會寧靜的。有些人說泡妞會有快樂，可以用於修行嗎？不可以！因為泡妞會讓煩惱增長，煩惱會非常的強，雖有快樂但不會寧靜的，這是帶著貪欲的快樂。快樂的心有兩種：一種是帶有貪的心；一種是善的心。帶有貪欲的快樂是不行的。有的人釣魚，心有快樂，但他並沒有想釣到魚，把魚勾丟下去，沒有放誘餌，他是看水看魚，就在樹底下，心有快樂，[不是帶有貪欲]。隆波小時候，家住在河邊，河名叫做星碎河，隆波喜歡站在河邊，看水流過，水面被風吹過，小的波紋非常漂亮，隆波的心很快就寧靜了，[定]都可以生起。如果懂得正確處理自己的心，全都能夠入定。比如隆波看到水、看到波紋飄動，坐著看心很放鬆，會有快樂，傍晚的時候看著鳥飛回家，天空是藍色的、紅色的，心很快樂、很寧靜，也可以入[定]，[定]幾乎可以一整天都生起——這是小時候還沒有見到隆布敦長老之前，就能夠修習定，所以隆波修習定不難，什麼時候想修習[定]就可以進入[定]。隆波一直在現實生活中訓練，去參加喪禮也可以很容易訓練[定]，但是去參加婚禮，是沒有[定]的，因為結婚慶典是走來走去、說來說去，所以隆波盡量迴避，對修行沒有什麼好處。喪禮不一樣，聽出家人唸經，看到亡者躺在棺材裡，心就去做死隨念，想著：「這個人以前跟我們一樣可以走，但現在死去躺在棺材裡了。」心做死隨念，心就會獲得[定]。聽師父唸經，心寧靜在唸誦的聲音上，也會獲得[定]。

經典裡面講到過，有一群天神，他們在做天神以前是山洞裡的蝙蝠，當時有個出家人在山洞裡面不停地唸經，蝙蝠聽著唸經聲，在臨死之前就跟唸經的聲音在一起，心獲得了[定]，死後就投生為天神。

4.〈要用智慧抉擇〉

我們選擇讓心好起來或者越來越糟，這取決於我們的智慧。有的人活在這世間，不停地欣賞美女，覺得所有的人都很漂亮，除了自己的老婆。這是不懂事。隆波看美女的時候，什麼時候沒有覺性，就覺得美女很漂亮；什麼時候有覺性，就會特別的悲憫可憐——人的身體真的很髒，我們努力把外表包裝得很好，就像我們的家非常的破舊髒亂，但是塗得非常漂亮，從外面看覺得這個家很漂亮，但是裡面全都是垃圾，事實上我們的身體就像塗得很漂亮的家，裡面很髒。如果我們能看到腸子、骨頭等，是看不下去的，看到美女走過來的一瞬間，沒有看身體直接看到心，哎呀！心是髒兮兮的，外表的漂亮徹底消失了。心如果有了[定]，看一切都是「法」。心如果散亂，看什麼都是「非法」。女人看起來很漂亮，不久也會老去，很難維持年輕，很快就老了。這取決我們的心，心追求的是法，法就會一直現身。如果追求的是非法，非法也會一直現身，控制著我們的心，而我們根本沒有看到，被它控制了。

因此我們要把修行跟日常生活水乳交融，懂得去認識自己，如何讓覺性生起、如何讓[定]生起、如何讓智慧生起，要抓住這樣的機會，好好利用這樣的機會，比如，隆波有一次觀察到，修行時被卡住了，自己看不出錯在哪裡。隆波一起床的時候就去看：睡著的心是「有分心」，並沒有造作修行，一旦醒了就想著要怎麼修行才好，心就會進入到習慣的頻道。以前曾經修錯了把心送到外面空空的地方，那時白天根本看不出來，知道不對，但錯在哪裡不知道。這一次在起床的時候，一想到修行，就看到心往外跑，跑到空裡面去。於是知道：「喔！錯在這裡而已。」之前沒有看到心往外送，一旦及時地知道，心就不往外送了。一旦心從有分心裡出來，然後想到要修行，心準備往外衝了，就及時地知道，心就不往外走了，然後就會安住、獨立凸顯。

5.〈要懂得善巧〉

努力地去訓練自己，哪一段時間應該修習奢摩他（止），就去修習奢摩他。奢摩他有兩種：第一種是為了讓心寧靜，方法就是帶領心，用輕鬆自在快樂的心，去覺知有快樂的所緣，輕鬆自在地去覺知，別去強迫打壓自己讓它寧靜。用有快樂的心，去覺知有快樂的所緣，輕鬆自在地覺知，很快寧靜型的[定]就會生起。比如隆波讀孩童書畫會有快樂，讀了之後就

不關心別的，只關心連環畫畫，以普通的心去讀，心覺得好笑就笑，一旦笑兩三次，心就有力量了，接下來就把書畫放下，繼續去修行：有快樂也知道，快樂生住異滅也知道，然後就可以去開發智慧了，就可以契入到觀心來開發智慧，並不難的！

[定]有兩種：第一種就只是寧靜。第二種是安住的[定]。

如果想訓練讓心安住——安住型的[定]是修行一種自己擅長的禪修所緣，及時地知道自己的心。

如果修行時帶領心去跟有快樂的單一所緣在一起，那是獲得寧靜型的[定]，這稱之為止禪，心寧靜於單一的所緣。

安住型的[定]，每天都要去訓練，早上、中午、傍晚，哪一段合適就用哪一段時間。有的人一定要睡了之後，半夜醒過來，因為心有力量。…從公司回家之後，還不急著修行，想做什麼先去做，去放鬆，然後去睡覺，醒了之後起來修行，心已經獲得一段時間的休息，這是一種對還無法進入[定]的善巧。睡覺可以代替休息，因為睡覺的時候心進入有分心，心不會動盪起伏。如果動盪起伏特別強的話，打坐的心也是動盪起伏的，所以小睡一會兒，醒來心會非常滋潤，就可以繼續修行了。

半夜起來修行，一旦明天要工作，天亮之前就再補一覺。

以前隆波在一個道場出家時，早上會教導居士們，拼命地去幫忙他們，教了特別累。那些居士，早就認識，隆波當居士時怎麼教都不聽，很喜歡跟隆波反駁，…只是可憐他們，不停地坐著跟他們講法，不停地忍耐，聽他們說些無聊的內容。後來隆波出家了，誰開始說無聊的內容，馬上就趕人說：「你散亂了！」

隆波要出家時，供養道場的功德主說：「請待在這裡！」還修了幾座寮房。地主的老闆是特別鬱悶的人，喜歡喝酒，喝完酒鬱悶了，就進入寺廟來發洩。當時隆波的修行還不是特別的嫻熟，聽他說後也醉了。他對他老婆很生氣，他說：「我今天去玉佛寺，花十幾萬請了佛牌，回來被老婆罵，惹得老婆生氣。」他對他老婆不敢說什麼，就來寺廟說要殺他老婆，大吼大叫。…過後他再來了，隆波就對他說：「你散亂了！你散亂了！」

之後他就不進寺廟了，因為進來更鬱悶，再也不來了。

隆波當時教居士們特別累，中午就睡一會兒，下午一兩點繼續修行，因為心休息了一段時間，又可以繼續修行了。睡覺也是一門藝術，跟修行一樣。但不要這樣聽了，就藉口每天早上也睡，中午也睡，下午也睡，這樣就被癡困住了。

6.〈修行是一門藝術〉

修行是一門藝術，但是一定要知道原則，如果我們需要寧靜，心一定要放鬆。如果我們要讓心安住，就要修習一種禪法，及時地知道沒有安住的心，我們不是追求寧靜跟快樂。我們修習一種禪法，及時地知道心跑來跑去，這樣心就會自行安住。如果我們想開發智慧就去看色法和名法：觀色法要觀透它，看到無常、苦與無我；觀名法也要觀透它，看到無常、苦與無我。如果不會看色法的話，美女來了，就會覺得這裡也漂亮，那裡也漂亮，會看的人就會看透它，只是一堆物質而已，只是一堆物質的臨時聚合而已，不停地有物質在身體進進出出，物質進來的時候看起來很好，出去的時候看起來就不好了。…有的只是無常，漂亮跟美也是無常，年輕也是無常，不久皺紋就上臉了。我們也不用指責說，皺紋上臉了，這樣太傷別人的心了。比如看到老人時，如果說：「哇好老喔，越來越駝背了」，這樣講沒有好處，我們看到老人要讚美說：您的生命經驗非常豐富。

要努力地訓練自己。哪段時間想修習寧靜，就去選擇一個快樂的所緣，帶領心跟所緣在一起。什麼時候想讓心安住，就修習原來的禪法，但是換成看心跑來跑去。想開發智慧，就別黏著於色法、名法。要看色法只是色法，觀名法只是名法，比如生起貪或瞋時，貪知道貪，生氣知道生氣，但是這樣還不是毗婆舍那（觀），一定要看透它，繼續看這個生氣，剛才沒有，現在有了，生氣只是臨時存在，剛才生氣，現在又不生氣了，它已經在演釋三[實相]給我們看。一定要懂得看，開發智慧要看透色法跟名法，看到三[實相]。比如人的身體，說它很漂亮、很美，看透它只是一堆物質不停地進進出出，一整天都在進進出出，不是我、不是人、不是眾生，只是一堆物質而已，這麼去看可以獲得智慧，也就是看到了無我。

今天教的這些，都是在真實世界裡修行的，要怎麼讓心寧靜，怎麼讓心安住，怎麼開發智慧——觀身怎麼開發智慧，觀名法怎麼開發智慧，已經教很多了，要把修行跟真實生活水乳交融。白天散亂了知道怎麼做，心有力量了，知道怎麼去開發智慧。

以前隆波辦公時，聽到有人在動椅子的聲音，心就開始煩了，我要工作了，他卻要來跟我聊天，一會兒來，一會兒來，一聽到他椅子的聲音，瞋心就生起了，就去看瞋心冒起來了，一旦及時地知道，瞋心就會滅掉，這樣也可以開發智慧，如果開發不了智慧，就做慈悲觀：願你快樂、願你快樂…離我遠遠的。

要去訓練自己，固定形式的修行是必須的。在固定形式用功，會讓我們的心有力量，可以開發智慧。在日常生活中要培養覺性，修行[定]，開發智慧。

阿姜曼尊者開示說，「修行太多的禪定，會很慢」——只是一味的寧靜會浪費時間；「太多的思維審視法，會散亂。」所以總結說，真正的修行的核心實質，是在日常生活中培養覺性。這就是隆波開示的：大家是居士就過著居士的生活——現在要修行奢摩他、現在要訓練心安住、現在要開發智慧，就如此去用功，要讓心跟法以最大的程度打成一片，這樣心才不會無意識地迷失在世間。…去吃飯吧。（完）

九、分離蘊

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
時間：2019 年 10 月 5 日 B
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈從持戒到開發智慧〉

今天早上吃飯時大家有修行嗎？誰沒有修行的請舉手？真的欠揍——法，學了之後不去實踐，是不可以的。

首先，我們一定要持五戒，第二個就是安排時間在固定形式裡面用功，讓我們的心演練得非常嫻熟，比如，我們修習奢摩他（止），怎麼做能讓心寧靜？怎麼做能讓心安住？它們是不同的。…

訓練讓心寧靜的方法，一定要自己選擇去修一種快樂的禪法，每個人都不一樣，比如，隆波跟隆布李尊者學習，他教「吸佛、呼陀」，這麼修了之後很舒服——要修習寧靜的時候就「吸佛、呼陀」。後來見到阿姜摩訶布瓦尊者，他教導隆波「唸誦佛陀」，但是隆波念了很鬱悶，就不選用。要去選擇自己所擅長的，不要去模仿別人，要看自己修行什麼禪法後很舒服，就去選擇那個禪法，心才會寧靜。

如果要訓練安住型的定，變成知者、覺醒者、喜悅者，變成觀者，就用原來的禪修方法，比如唸誦「佛陀」，原先我們關注的是佛陀、佛陀，現在則是關注自己的心——唸誦佛陀時，我們的心跑去想別的事情，一離開佛陀，我們及時地知道，這樣心就會安住起來。「觀呼吸」的時候，心跑去別的地方去，我們及時地知道，如果心跑到呼吸上面在一起，這屬於寧靜型的[定]，如果知道心跑到呼吸上或別的地方去，及時地知道心跑來跑去，心就會自動自發的安住，變成知者、觀者。一旦我們的心變成知者、變成觀者，就來到開發智慧的階段。

開發智慧最初步的階段，就是分離蘊。阿姜摩訶布瓦尊者開示說：「如果無法分離蘊界，別在我面前吹噓說，有在開發智慧。」

分離蘊界並不是難的事情，比如當下這一刻身體坐著，感覺到嗎？身體在點頭，身體是被觀察的對象；有一個觀者，不用去尋找它在哪裡，如果努力去找就會發矇，不用去找。隆布敦長老開示說，「用心去找心，宇宙再生滅一次，你也找不到。」他是這麼開示的。我們就只是知道，身體

是被觀察的對象，有一個觀者在。心是觀者，是覺知者。身體行住坐臥，是被觀察的對象，心是觀者。身體呼氣吸氣，是被觀察的對象，心是觀者。身體痠了，身體在動，動的身體是被觀察的對象，心是觀者。這樣不停地去訓練，就可以把身跟心分離開來，這是分離身心的方法，而不是修習禪定把心從身體裡徹底抽出來，讓靈魂出竅，這個不要修，因為如果沒有高僧大德在旁邊，就沒辦法回來了，就會迷失到別的地方去了。

我們只是有一種感覺——身體是被觀察的對象，什麼時候有被觀察的對象，就必然有知者、有心。又如，當下這一刻，我們的身體是苦還是樂？心是苦還是樂嗎？苦樂是被觀察的對象，有一個觀者存在，不用去找它。貪瞋癡也是被觀察的對象，就這麼去訓練。這樣蘊就會慢慢分離。

一旦能夠分離了，接下來就可以開發智慧——修習真的毗婆舍那（觀）。分離蘊界是最初階的智慧，根本還沒有來到毗婆舍那的智慧，真的毗婆舍那的智慧，一定要看到三[實相]。

當下這一刻只感覺身體坐著，身體是被觀察的對象，心是在旁邊觀著，接下來，心進一步提升了，就會看到坐著的身體不是我，身體不是我稱之為無我。提升起來，進入到真的毗婆舍那的智慧，看到三[實相]，不是透過肉眼而是一種感覺——感覺這個身體是無常的，這個身體有的只是苦，這個身體是無法掌控的。

心也只是無常的，時苦時樂，時好時壞。心也是被逼迫著，快樂一段時間就會消失，好只是臨時的存在，就被逼迫消失。不停地去觀察，心是一直在被逼迫的狀態，想著好，很快就會想著壞，始終被逼迫著要變化，這個稱之為看到苦的[實相]，或者看到心是自行在工作，心時苦時樂，我們無法選擇是苦還是樂、是好還是壞，我們無法掌控，稱之為照見無我的實相。

2.〈從分離蘊界到照見實相〉

我們不停地觀身、觀心，如果要看到三[實相]，開始要先學會分離蘊界。分離蘊界的方法很簡單。方法就是身體坐著，知道[身體坐著]，是以普通的心[知道]，而不是心必須是怎麼樣的，強迫心該怎麼樣那已經走偏了。當下這一刻你知道嗎？你身體坐著，或者把手抬起來，別打到旁邊的人就可以了，感覺到了嗎？身體在動，或者像招財貓的手這樣動著，每人自己都可以感覺到的，不用強迫心做成什麼樣子。以普通正常的心去知道，這是分離蘊界的方法——看到身體在動，這是被觀察、被覺知的對象，一

旦有了被觀察的對象，知者就會自動自發地生起。

被觀察的事物，專業術語稱之為所緣。所緣的意思就是被觀察的對象。知者——作為觀者的是心，心是觀察所緣者，因此二者永遠都是同步生起的：有所緣必然有心，有心必然有所緣。因此生起聖道、聖果的時候，有道心和果心，有所緣嗎？有，一定有所緣，有心必有所緣，有所緣必有心。

有的人說：「心入滅、進入涅槃後，心就沒有了，不存在了。」涅槃是所緣，是被觀察的對象，如果沒有心，涅槃也不會現身。因此證入道果的時候，不是什麼感覺都沒有了。譬如直接吃昏迷藥，沒有感覺了，這個不是涅槃。在聖道、聖果生起的時候，是有心而不是無心的，稱為道心和果心，各有二十顆，道心有二十顆，果心有二十顆。說得簡單一點，有四種道心：初果須陀洹道心、二果斯陀含道心、三果阿那含道心、四果阿羅漢道心，把這四種道心配合禪那來區分，每種會跟五禪之一同步生起，因而細分成二十顆道心，[四種果心也如此]。一般我們聽到四禪，為什麼會有五禪？五禪從論藏的角度來分，四禪是從經藏的角度來分【註】。

目前只要知道身和心是不同的部分，苦樂好壞和心是不同的部分，接著要訓練到嫻熟，知道：觀色的心和迷失去想的心是不同的一顆心，不停地去訓練，包括知者的心本身也是生滅的。

不停地去觀察：身體坐著、身體做什麼，我們都知道。心時苦時樂、時好時壞，也不斷地去覺知。心跑去看、跑去聽、跑去想，也也去覺知——智慧就會生起，就會看到所有都是無常的，無論是名法或色法，有的只是無常，有的只是苦，有的只是無我。無常的意思是說，曾經有的事物，最後沒有了。苦的意思是說，正在存在的事物，被逼迫著要消失。無我的意思是說，事物的存在是，有因才會生，沒有因就不會生，看到有因就會生，沒有因就會滅去，無法掌控，這個稱之為照見無我。無常的意思是說，曾經有的事物，最後沒有了、滅去了，苦的意思是正在存在的事物，被逼迫著要消失。無我，就是看到事物存在或不存在，我們無法掌控、無法指揮，是隨順因緣，不是隨著我們的心意。要這麼照見才是毗婆舍那（內觀）。

3.〈在固定形式和日常生活中修行〉

慢慢去訓練，最開始是持五戒，第二是每天要在固定形式用功，第三是在日常生活中多多具有覺性。

在固定形式修行的時候，心特別散亂就修習寧靜，如果寧靜了，就去訓練讓心安住——心跑了知道，跑了知道。

如果今天一打坐，心馬上寧靜安住了，就去開發智慧——看到身體坐著，身體不是我，就好像機器人一樣，這樣就是開發智慧。

在日常生活中也一樣，若特別散亂，就找一個快樂的所緣作臨時的家，但是這個所緣必須不是引誘貪欲的，比如唸誦佛陀。

在日常生活中可以這樣訓練：或者去逛街，看到身體在購物，心是觀者；心寧靜後，只是觀身體，而且不用花錢，因爲不看外面的商品，只是享受一下裡面的空調而已，或者哪段時間心有力量，就去看煩惱的生滅，這就是在日常生活中開發智慧。固定形式中修行或者日常生活中修行，其實是一樣的，只是在固定形式中用功的時候，心比較聚焦地演練。

如果只在禪堂裡修行可以寧靜，在外面無法寧靜的話，這樣依然跟道果還離得很遠。如果在日常生活中無法培養覺性，依然離道果很遠。

慢慢去訓練，第一個是持戒。第二個是固定形式的用功。第三個就是在日常生活中培養覺性。

固定形式的用功可以分出三種，取決於每一天的狀況，就是修行寧靜，然後訓練心安住變成知者、觀者，或者是開發智慧。

在真實生活中，也是同樣可以修三種方式，第四種是必須要工作思考時，就去[思考]，如果工作沒有用到思考時，就要有覺性，不停地覺知身、覺知心。如果特別散亂，就修習寧靜，在心裡面唸誦佛陀。不用特別打坐給別人看。現在這個時代，是邪見人的社會，如果我們打坐修行給別人看，別人就會嘲諷我們——看到我們每天打坐，就會說：「你已經走偏了。」或者我們生氣了，他就會說：「你怎麼修行的！每天修行，瞋心還這麼強。」所以，修行給別人看，沒有什麼好處。要在心裡面修行，沒有誰知道，就會很舒服。隆波也是這樣的，被別人說：「你已經修行了，還這麼執著，酒也不喝，太執著了。」我們活在邪見的社會裡面，就要看起來跟他們是融入的，他們喝酒，有時候我們迴避不了，他們喝酒，隆波就喝飲料，跟隆波乾杯，隆波也跟他乾杯，兩個杯子內顏色一樣的，簡單的方法就是用汽水滴兩三滴可樂，顏色就像威士忌一樣，他們跟隆波乾杯，全都醉死了。在邪見的社會要持戒也要會一些訣竅，不然很難持戒，否則很容易被別人嘲諷。我們如果修行得很好，他們對我們嘲諷的話，他們會造惡業，我們也不想讓別人造惡業。…

接下來做禪修報告。

4.〈禪修報告〉

學員 1：請評修行狀況。
隆波：很好！看到越來越細的煩惱，已經看得越來越多了，看到之後怎麼辦？看到之後別去干預，去覺知已經很好了，你的心的基礎是特別散亂，一定要為心找一個臨時的家。

學員 2：請評修行狀況。
隆波：已經很好了，有什麼發生，就直接面對面觀察它，比如說發矇，不知道怎麼修行了，就跟隆波說：「我已經觀不了，全發矇了。」那你怎麼知道發矇呢？發矇就是[現象]，發矇知道發矇，去看發矇是無常的。也去觀昏沉，昏沉也是無常的，事實上，昏沉是兩個重疊的，第一個是身體累。心有了禪定，有了法喜，昏沉就會消失，但是身體累的話，就去睡覺，醒了之後，再重新修行，就像隆波講的，如果特別累，隆波先睡覺，醒了之後再修行。另外一個讓我們昏沉的就是癡。昏沉是癡，如果心有癡，一觀它就會馬上消失，就會亮堂起來。因此要自己去觀察，如果身體需要休息，就去休息。如果身體需要休息，我們跟它對抗就會太過於自我折磨了。但是你的年紀，八點鐘時不是[身體累了]，是心昏沉了。心是鬱悶的，直接去觀鬱悶的感覺，…心鬱悶知道鬱悶。

學員 3：請評修行狀況。
隆波：很好，你的訓練已經對了，就在日常生活中去訓練，無論做什麼，都不停地去覺知，除非是在工作需要用到思維的時候，那時候不行。工作後去觀身、觀心，你的訓練已經對了，訓練得很好。

學員 4：請評修行狀況。
隆波：已經對了！跟隆波學法後，如果去聽別人的法，就會知道在講哪個階段，假設我們在聽某個師父在講法，你就知道是講什麼內容，講的是世間的，還是在講戒，還是講修行，他講的修行這一塊是奢摩他（止），還是毗婆舍那（觀），我們一聽馬上就能區分了，但是別去批評他們，各走各的路。

女學員 38：請評修行狀況。

隆波：有一點點散亂，妳已經進步很大了，只剩下心有一點散亂，沒有歸位，現在這一刻妳感覺到嗎？隆波沒有點妳的名，因為妳已經看得出來了。心散開在外面空空的，要知道，要回來覺知自己。
女學員 38：修行之後睡不著，是不是錯了？
隆波：沒有錯，因為有了定、有力量，心亮堂，有覺醒的狀態，不用害怕睡不著，過幾天自己會睡著的，別鬱悶。睡不著的竅門，有一個咒語妳要嗎？就是：「睡著也隨它去，睡不著也隨它去。」唸這個咒語妳就會睡著的。如果唸著：「睡、睡、快睡著！」是不會睡著的。去繼續用功。心有快樂知道有快樂，看到心不是我，它自己會有快樂，看得出來嗎？不停地去觀，沒有個我，包括快樂的心也不是我。現在快樂開始減少，變成了不苦不樂的捨受，感覺到了嗎？就這麼不停地去訓練，它本身也是在顯示三[實相]了。繼續用功，訓練得很好。

學員 5：聽隆波的法已三四個月，懷疑自己修行對不對？
隆波：對的！你感覺到嗎？你的心已經有進步了，不停地去提升，不停繼續用功，最後就會看到自己的變化，比如以前，我們不會覺知自己，現在已經開始覺知了，我們從來不會看到身跟心是不同的部分，現在已經可以開始看到了。所有的感覺，以前我們以為是我們在貪、瞋、癡，現在看到了貪、瞋、癡不是我，是被我們觀察的對象。這個已經看到嗎？有時候看到，這個對了。如果每一次都看到，就超過自己的能力了。已經有進步了，繼續用功！（完）

【註解】

〇根據經藏，依禪支的組合分為四禪：

1.尋、伺、喜、樂、一境性：初禪。
2.喜、樂、一境性：第二禪。
3.樂、一境性：第三禪。
4.捨、一境性：第四禪。

〇根據論藏，可依禪支的組合分為五禪：

1.尋、伺、喜、樂、一境性：初禪。
2.伺、喜、樂、一境性：第二禪。
3.喜、樂、一境性：第三禪。
4.樂、一境性：第四禪。
5.捨、一境性：第五禪。

無色禪擁有與第五色禪一樣的兩個禪支，因此被歸屬第五禪。

〇道心與果心

道心與果心是通過修習毗婆舍那（內觀、觀禪）而生起。這種禪法涉及提昇慧根。通過持續地觀照名法與色法的生滅，禪修者得以知見它們的無常、苦、無我的實相。當這些觀智完全成熟時，它們即會導致道心與果心生起。

道心與果心的所緣都是涅槃。但各有不同的作用，道心的作用是斷除（或永遠地減弱）諸煩惱。果心的作用則是體驗因相符的道心所帶來的某種程度解脫。道心是善心；果心則是果報心。

四道心與四果心各依五禪分為二十種道心與二十種果心，因此共有四十種出世間心。

每一道心皆只生起一次，且只維持一心識剎那；它不能重複地出現於已證悟該道者的心流裡。相符的果心起初只隨道心之後出現兩三個心識剎那。但過後果心能夠重複地生起，而且能在屬於出世間定的果定當中持續地出現許多次。

【十講】

一、觀心原則

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：2021 年 01 月 10 日
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈善法欲與欲望〉

修行，沒有誰可以強迫誰做得到的，必須以「善法欲」滿足於自己去動手修行，而無法去強迫。有些人的修行並沒有透過「善法欲」去修行而是透過「欲望」在用功，透過想要——想要好、想要出人頭地、想要這樣、想要那樣、想要獲得道果——在欲望的驅動下去做。欲望和善法欲是不同的，善法欲是滿意於在「好的因地」上去播種，而「結果」只是緊隨其後的隨贈品。但是欲望則是想得到「結果」而不想「播因」——想得到道果而只是靠吃喝、睡覺，如此就能證悟，這是最美的了。

如果沒有善法欲，不會真正地動手修行——比如無緣無故地待在寺廟[只想著結果]。如果有善法欲，自己就會用心去修行，不需要誰來盯著誰。如果有的只是欲望，只想得到這個、得到那個，想得到各方面的神通、很多的知識——那只是欲望，期待著結果。修行如果只期待結果的話是不會有結果的，因為有貪心。

隆波在小時候，從七歲開始修行，那個時候什麼都不懂，只是內心喜歡修行而已，每天用心去訓練「吸佛、呼陀」，每一天都用功，也聽到別人講到涅槃，雖也想要得到涅槃但不知道那是什麼——只是類似於隨著進寺廟的人的一種潮流，事實上並不知道是什麼，但是想修行，每一天都打坐，沒有經行，因為不會經行，就打坐，不管做什麼就是「吸佛、呼陀」，不停地用功，就這麼去訓練，並沒有期待要得到什麼。訓練沒有幾天，心就第一次集中，進入禪定，空、光明， 一旦光明後，就開始有貪心了——開始想知道亮堂之後會得到什麼，心就跑去跟光明在一起，心就跑到外面旅遊去了，去外面看一些事物了。看到天神，天神是真的還是假的不知道，但是真的看見了。看到天堂，但是看到的天堂是不是真的也不知道。看著看著，一段時間後，心想一點好處都沒有啊。心跑出去外面看，除了

不會獲得任何利益之外，而且還有副作用，因為看到天堂自己也待不了天堂，看到什麼好東西想變成它的主人也不行，有副作用就是萬一看到不好看的，像看到鬼了怎麼辦？所以就看到了跟著光明往外跑的副作用。

已經記住「一旦開始迷糊心就會往外跑」，隆波就開始重新訓練「吸佛、呼陀」，心一旦開始要迷糊，就加重一點呼吸，二、三次加重，把自己喚醒過來不讓它迷糊，喚醒過來，心就慢慢有了力量。

2.〈知者與分離蘊的經驗〉

隆波不停地修行大概三年後（十歲時），就碰到了「知者」。第一次碰到知者的時候是鄰居家發生火災，隆波在門口玩，那時跟幾個小伙伴在玩彈珠，看到火災了，離自己的家有四五間連排的房子起火了，嚇了一跳，那時趕緊把自己的彈珠拿起來，不會沒有覺性把彈珠掉了，抓起來就跑，因為想趕快告訴爸爸，第一步驚嚇、第二步驚嚇、第三步的時候類似於把自己內在的開關打開了，一下子亮堂起來，心變成了知者、覺醒者。看到了驚嚇，驚嚇就滅去，知者就會生起——知者第一次冒出來，但是不認識它，僅僅只是很奇怪的一個境界、一個狀態。驚嚇消失了，就走過去告訴爸爸發生火災了，然後站著看，那些大人們受到驚嚇，自己只是觀者，看著別人受到驚嚇跑來跑去。事後就忘了這個境界，不知道「知者」的重要性，也不知道它怎麼冒出來的。

此後慢慢修行，不停地用功。有一次聽別人講到有關於思維身體、頭髮、皮膚、牙齒、肌肉，隆波就試著來省思——先去看頭髮，頭髮就消失；去看頭皮，頭皮就消失；觀頭顱骨，頭顱骨也直接就消失了，然後看身體，皮肉消失剩下骨頭，看這個骨頭，骨頭爆炸成一顆一顆的小顆粒，一旦炸成顆粒繼續去看，看到小顆粒消融化變成了光波、變成了光明，只剩下單一的知者。一旦心從禪定裡面退出來，身體的感覺重新回來了，隆波就能分離蘊了——看到身體是一個部分，不是心，心是覺知身體者，身體是被觀察、被覺知的對象，身跟心是不同的部分。這樣開始可以分離蘊了，但是不知道有多重要。得到了知者不知道有多重要，能夠分離蘊了也不知道有多重要，因為離高僧大德比較遙遠，當時絕大部分的高僧大德都在東北部，那時自己還很小，沒有方法去；隆波李尊者雖在附近，但是此時已圓寂了。接著不停地修習禪定，不停地去訓練，打坐看到光明時，就跟光明玩，心就開始寧靜，有喜有樂，看到心抓住光明，跟光明打成一片，一旦及時地知道心跑去跟光明在一起，跑動就會滅掉，心就會逆流而上，就會

見到知者——「噢！小時候碰到的那個」——在鄰居發生火災的時候，自己受到驚嚇後知者就抽身出來，但是不知道怎麼出來的。後來打坐時，心放下所緣、放下光明，不跟光明打成一片，逆流而上，知者就生起了，於是知道：「噢！知者是透過這個方式生起的」，最開始時並不知道。一旦得到了知者就看到身體消失，蘊可以分離了，只剩下心。一路坎坎坷坷找出路，此後無計可施，不知道怎麼修了。坐著看經藏跟律藏，看了兩三遍，沒有看論藏，因為《阿毗達摩》看不懂，不知道怎麼實修，所說的善法、不善法，非善法非不善法，不知道究竟在說什麼，看不懂。

3.〈觀心的經驗〉

隆波（30 歲去素林府）見到了隆布敦長老，他開示要觀自己的心。…最開始，隆波不知道觀心是怎麼觀的。既然長老開示要觀心就去觀心，當日坐上火車從素林府回來，經過孔那府想順便頂禮隆布蒲尊者，坐上火車時就生起了疑問：「長老要我觀心，我不會觀呀！」——心是什麼樣子不知道，心在哪裡不知道，用什麼去觀也不知道，怎麼去觀也不知道，什麼都不知道，嚇了一跳。一旦驚嚇了，隆波就「吸佛、呼陀」，這是修行的重要原則：「什麼都做不了，就先修習奢摩他（止）。」這是修行的原則，好過於什麼都不做，放任心去散亂。

一旦「吸佛、呼陀」後，心開始安靜下來了，就開始生起智慧了，這是屬於世間的智慧，[思維著]：「心應該在哪裡呢？」心不可能在外面，心不可能在田裡、在樹上，心一定是在身體裡面，所以現在隆波探究的對象就不超出身體，這也是另一個修行原則。首先，「什麼都做不了就先修習奢摩他（止）」。第二，我們的「修行別離開了身體」。離開了身體，比如把心送去看這個、看那個——包括去看別人的心，這個隆波當時不會，只是看到鬼、天神之類的，看到了很難確定是真還是假，因為沒法驗證。然而佛陀的法是完全可以驗證的，例如，「我們有欲望必然有苦」，這是可以驗證的，但是禪相之類，不具有真正實質的意義。

一旦想到現在探究的心是在這身體裡，隆波就開始在身體裡面找，心在哪裡呢？先看頭髮，頭髮消失，根本沒有看到心冒出來，繼續看皮膚、牙齒、肌肉，不停地在身體裡面找，一部分、一部分找，從頭到腳，從腳到頭，上上下下找，每一個部分被心觀察的對象都消融了，根本沒有看到心冒出來，於是獲得另外一個知識：心在這個身體裡面，但是並不在身體的哪一個部分，…身體消失了，心並沒有消失，心依然存在。就這樣慢慢

去觀，心並不在身體的某一個部分。

還是心在感受裡面？於是隆波就打坐，讓心有快樂。隆波從小時候就開始打坐了，坐一下就有快樂了，就去看那個快樂，快樂滅去了，也沒有看到心冒出來！心並不在快樂裡面。最初知道心並不在身體的某一個部分，現在發現心並不在快樂裡面，難道在痛苦裡面？所以開始一動不動地打坐，直到身體開始痠痛了。痠痛了就去看那個痠痛，痠痛消失了，也沒有看到心冒出來。所以心並不在苦樂裡面，簡單地說感受並不是心。

還是心在念頭裡面？隆波就刻意去想，想著自己最喜歡的經文：「佛陀是純淨無染的，而且擁有無窮無盡的慈悲…」一旦念誦這篇經文，就看到念流從胸口的地方湧出來——「佛陀…」開始冒出來了，覺性及時地知道「念流」的出現，而不是「想的內容」，是看到「念流」從胸口湧出來，覺性及時地知道「念流」，它就滅去了，一旦滅去，「知者」就生起了。因此，我們並不是去知道「想的內容」，而是知道「心在想」，知者才能生起，這一點要小心。關於「想的內容」，貓也知道，狗也知道。如果知道「想的內容」，能生起知者的話，貓、狗都能證悟道果了。我們要知道「心在想」而不是「想的內容」，那是不一樣的。隆波看到念流——心開始想：「佛陀是純淨無染的…」心開始思維了，一旦知道念流，知道的一瞬間它就滅去，「知者」就生起了。這個「知者」曾在[十歲]的時候就碰到過了，它源自於打坐，但是今天獲得了新的知見：看到如其本來面目的[現象]時，知者也會生起。但是它生起的狀態有點不一樣，當我們看到那個[現象]的一瞬間，就得到知者，得到剎那的[定]，只是一瞬間的[定]、很短的[定]，然後心又繼續工作。一旦我們的及時地知道心在做什麼，知者又會再次生起一瞬間，一次一瞬間，一次一瞬間，那是屬於非常短暫的[定]，但是不要看不起這個很短暫的[定]，如果頻繁地生起，就持續有如很長的[定]。隆波就是如此學習的，就是透過自己不停地去觀察、去體會自己，並沒有專門去請教高僧大德。

「哦！這個知者就是心」，一旦知道知者之後，想到長老要自己觀心，於是坐著去觀它，只看一瞬間，知者就跑去跟所緣聚合在一起，在胸口變成一個結，就去緊盯它（胸口的結），然後就爆炸，又回來變成知者，接著又聚合在一起；再一次去盯著它，但它不爆炸了，就把心變成類似一根針，用針不停地戳氣泡一樣，一戳又爆炸了，知者又生起了，就這麼練習。每天都找方法，哪個方法用了有效果，再用就沒有效果了，因為煩惱雜染會不停地提升自己，比新冠肺炎的變異速度更快，它變異要好幾個月，但是煩惱雜染的變異速度更快，不停地在變。隆波看來看去，直到已經非常

嫻熟了，一旦看到心跟所緣聚合，用不超過 3 秒鐘的時間，心就會放下所緣，再重回來變成知者，就是這麼不停地訓練。有了知者之後就守護它，就這麼一直不停地[守護著]它。這麼訓練了三個月，再一次去頂禮隆布敦長老，跟他做禪修報告，他說：「你修錯了！心的自然狀態是想演繹、造作，你已經修到它不演繹、不造作了，你已經修錯了，要重新去看。」他開示說我修錯了，隆波就重新再修（去觀心）——高僧大德已經布置作業了。守護著知者已經錯了（隆波只是守護它，只想不讓它跑，這是錯了，但是沒有緊盯知者），若是緊盯知者，那就更離譜了，那是最難對治的奢摩他（止）。…

4.〈觀心的三原則〉

隆波開始意識到，觀心就像看電影一樣——看電影時我們不會去干預影片，我們只是觀者；又像看電視，我們無法干預電視影片，有什麼給我們看我們就看，所以抓住了觀心原則：心是什麼樣子，就知道它是什麼樣子。觀到很嫻熟後，就抓住了修行的原則，有三個步驟：

第一個原則：在觀之前，別去找心是什麼樣子。大家觀心的時候喜歡找心，打坐時看心是什麼樣子呀？在哪裡呀？這個已經不對了，這是在貪心的驅動下去做的，因此在觀心之前不用去找心，而是等到感覺[指心理現象]生起了才去知道——快樂生起了知道心快樂，痛苦生起了知道心痛苦，心貪了、心瞋了、心癡了知道貪、瞋、癡的心生起了。因此觀心的第一原則是：別努力去找、去看，而是等到感覺[心理現象]生起之後才去知道，在觀之前別去找，讓感覺（心理現象）生起之後才去知道。

第二個原則：在觀的過程中，別跳進去看，別衝進去看， 像看[池塘]裡的東西一樣，…有些人跳進去看，然後頭沉到池塘裡面，再也起不來了。觀心也是一樣，別跳進去，而是以一個旁觀者，有距離地去看，就像我們[在大樓上]，看著車在馬路上跑來跑去，我們沒有跳到馬路上，如果站在馬路中間，我們什麼都看不了，只有不停地躲來躲去。而我們在大樓上則可以看著車跑來跑去：這個車來了、那個車走了。同樣的，我們觀心時，並不跳到那個[現象]裡面，而是站在旁觀者的角色看著那些現象的呈現，我們站在無關、無得、無失的角度去看，就會很清楚地看到。就像站在高樓上，可以很清楚地看到車，如果站在馬路中什麼都看不了，尤其是華人街，如果有人能跨越華人街就厲害了，這邊有車、那邊有車，交通很亂。如果我們抽身出來成為觀者，有距離地去看，看的時候沒有跳進所呈現的

現象裡，我們就可以用無關、無得、無失的心看清[現象]，輕鬆自在地去看。又類似於我們站在岸邊，看到東西在河上漂來漂去，看到死狗、小船漂來漂去，我們並不跳到水裡，站在岸上就可以看到所有的一切都是來了就走，但是如果跳到河裡的話，我們就會跟著水一起流走，假設漂著一條死狗，就會跟牠一起走，結果這條狗會變成是「恆常」的，不是來了就走，因為是一起走的，因此別讓心與[現象]一起走，心必須要抽身出來，別跳到現象裡面去。

第一個原則：觀心時，要讓[現象]生起之後才去知道，別去尋找。

第二個原則：在觀的過程中，別跳進去看[現象]，而是要以旁觀者的角度去看。

第三個原則：觀了之後，心有滿意或不滿意，要有覺性及時地去意識到。在知道的過程中別跳進去，知道[現象]後，有什麼樣的反應，例如，看到這個有快樂、看到那個有痛苦、看到這個喜歡、看到那個不喜歡，都要及時地意識到。

觀心並不是混水摸魚，要有原則，隆波最開始[三個月]只是呵護「知者」，不停地看守著知者；現在抓到原則，接著花了四個月開始放任心去工作：「哦，感覺[現象]生起了」接著才去知道，這是第一個原則。別守株待兔，別一直盯著、守著心，看有什麼煩惱雜染會冒出來，[如果盯著就沒有什麼]會冒出來；就像我們要抓洞裡的兔子，如果在洞口拿著棍子守著，不會有什麼東西冒出來讓我們抓的！我們必須好似不在意，保持距離，沒有看一樣，牠就會冒出來：「啊，兔子冒出來了」或「老鼠冒出來了」。因此別守株待兔，而是[現象]生起了才知道。生起之後才知道，這是以旁觀者的角度來看，而不是刻意把心放在其他的地方來看。有的人說旁觀者的角度是把心抽身出來，放到天花板上返回看，並不是這樣。以旁觀者的角度，是以輕鬆自在的角度去觀，比如，我們在樓上看到馬路的車跑來跑去，這就是以圈外的角度去看，不用[抽身到天花板上]，這是太刻意了。

[旁觀者] 觀後，心中生起了什麼樣的反應，有覺性及時地去意識到這反應——以保持中立的心去看，滿意及時地知道，不滿意及時地知道。比如生氣生起了，我們對生氣生起了不喜歡，要知道不喜歡；比如善法生起了，今天心很寧靜、很舒服，光明、亮堂、覺性很快，心喜歡要知道喜歡，這是觀心的第三個原則。

第一個原則是觀之前別守株待兔，讓[現象]生起了才去知道，才去看。第二個原則是在觀的過程之中別跳進去看，是以旁觀者的角度去看。第三

個是知道了之後，生起了什麼樣的反應，例如滿意或不滿意之類的，要及時地意識到，而不是滿意後一直很享受，或是不滿意後努力去對治。第三個原則是要保持中立的心去知道「沒有滿意或沒有不滿意」。保持中立的方式就是知道「心沒有保持中立」，知道「心有滿意或不滿意」。如果我們能這麼做的話，說明懂得觀心了，我們就會看到，每一種心都是生了又滅——快樂的心生了就滅，痛苦的心生了就滅，好的心、壞的心都是生了就滅。到了某一點，智慧就會生起，就會知道每一種心都是生了就滅；一旦這麼照見，就知道心不是我。如果心是「我」，就一定是恆常的，必然是永遠恆常的，它恆常嗎？它生了就滅、生了就滅，非常快速地生滅，這麼照見之後，心知道了[心的]實相，就會放下。

5.〈呈現知元素〉

我們觀心[成熟]時，心一旦集中下來，就會在裡面開發智慧，看到內在的兩三個剎那的生滅，然後就會放下心，逆流而上，來到「知元素」，包著心的漏煩惱就會消融，純淨無染的「知元素」就會現身。有的修行人講到「不死的心」，那只是一個表述的方式，事實上就是不朽的「法元素」，那是「識元素」，那不是「知者的心」。知者的心依然還有生死，但是那個是不朽的「法元素」，只是一味讀經典的人就接受不了。但是有一位高僧大德，研究經典來到最高的境界，修行也來到最高的境界，他就是前一世僧王，他稱之為「識元素」，不是「知者的心」，已經超越知者的心了，放下知者的心才能抵達「識元素」，若問是「常」還是「無常」？那時心對此已經沒有興趣了，心如果興趣於是「常」還是「無常」，心已經從「識元素」掉下來了，已經重新回到普通的狀態，不行了。

6.〈次第證得四果的譬喻〉

因此，我們要慢慢不停地訓練自己，不停地訓練去看，「法」是非常的細膩、非常的深邃。我們最初的時候就像迷失在森林裡面，看不到任何的光明，非常密不透風，整年都是黑暗的，白天也是黑的，晚上也是黑的，根本不知道東南西北，在森林裡面迷路，就像一直在六道裡面輪迴沉淪，不知道出口。佛陀已經知道出口了，他點著燈籠呼喚我們，我們就看著光明，不停地走，經歷非常多的荊棘不停地走，不停地走，森林就越來越有光明了，不像以前這麼密實了，開始看到了光明，看到了東南西北，同樣

的，我們修行見到了法之後，就會知道路在哪裡，證得初果就知道路在哪裡。

在經典裡面說：我們就像掉到河裡的人一樣，在苦海裡不知道岸在哪裡，初果聖者（預流果、須陀含）已經知道光明、知道岸在那邊，這是初果。當越來越接近岸邊，或從森林裡面開始走往自由的路，有次第的減少煩惱，就來到二果聖者（一來果、斯陀含）。當已經游到淺水區，腳已經踩到河底了，這個比喻來到三果聖者（不還果、阿那含）。上到岸的時候，就來到阿羅漢聖者。

又如在森林裡面我們不知道東南西北，如果知道東南西北的話，就證得初果了，開始往外走的時候就是二果了，來到森林邊邊就是三果了，走出森林就是阿羅漢了。

以上是比喻，如果我們一直在大海中游泳，我們肯定是不幹的，除非真的是沈船了。如果在森林迷路的話，那是很可怕的，我們要慢慢尋找出路，從黑暗的地方慢慢走向光明，從密不透風的地方開始越來越空曠了，從很髒的地方慢慢來到乾淨的地方了。慢慢地去訓練，很舒服的，我們會自己看到修行的結果。

7.〈找到心去開發智慧〉

起初的時候如果一頭霧水，不知怎麼動手、不知怎麼做的時候，你要記住此時要修習奢摩他（止），如果回答不了就要敲你的頭了。什麼都做不了就先修習奢摩他。修習奢摩他，不是讓自己迷迷糊糊地看到鬼、天神、地獄、天堂等。修習奢摩他，是讓心平靜下來，心平靜下來才會有覺性、有智慧，繼續找出路 [找到心]，修行如果我們真的可以抵達心，修行就很方便，就不複雜了。

如果還沒有找到自己的心，只是一味地看這個、看那個，那是散亂，還沒有抓住原則，還沒有抓住實質。如果得到了心，就得到了原則、得到了實質。隆波敦長老曾經開示說：「八萬四千法蘊都源自純淨無染的心。」因此得到了心就得到了法，沒有得到心就不會得到法。不善法也生起在心，對嗎？想知道不善法必須知道自己的心。善法也生起在心，想知道善法也必須知道自己的心。道果也生起在心，不會生起在別地方，因此心是首腦、是主席，是諸法的首腦和主席。

慢慢地去訓練，直到我們可以得到心，然後用這個心去開發智慧，去探究實相。一旦得到知者的心後，去開發智慧——身體動去覺知，心動變

化去覺知，我們只是感覺者，不停地去覺知。如果想觀心，先讓感覺生起了才知道，生氣之後才去知道生氣。別提前去守候：什麼時候生氣？盯著心，它不會生氣的。要讓生氣先生起了，才去知道：「哦，生氣了」。貪生起了，才去知道：「哦，心貪了」。心走神了，才去知道：「哦，迷失了」。

讓那個[現象]生起了之後才去知道，不要提前守株待兔。[現象生起之後]輕鬆自在地去覺知，以圈外人的方式去覺知，保持中立，不干預它，不對治它，這是修行的原則。

8.〈四神足的運用〉

隆波已經把修行的方法告訴大家了，其他剩下的取決於大家必須自己動手了。如果我們有想要修行的「善法欲」，滿意於修行，就開始動手修行。如果我們有的只是欲望：想取得道、想取得果，那是不可能的，道果不會源自於欲望，道果是源自於戒定慧。要不停地去提升自己的戒定慧。如果我們聽到隆波分享到修行，心開始鬥志昂揚，想修行，並不是要期待結果，要得到這個、得到那個，[而是知道]心有快樂、滿意。最開始不太有善法欲，但是修行一段時間後，開始看到修行的結果，就開始有善法欲冒起來了，比如早期修行的時候，請大家一天打坐經行，為隆波修行 15 分鐘，只求 15 分鐘而已，一旦他不斷動手修行，開始覺得 15 分鐘太少了，他會有這樣的感覺；有的人漸漸可以打坐好幾個小時，經行好幾個小時。為什麼他可以坐好幾個小時、走好幾個小時？因為他滿意於去做，因為他有善法欲去做，做了生起快樂、寧靜。不停地去修行，覺性、定慧越來越好，我們看到了修行的結果，我們曾經苦很久，現在苦變短了，曾經苦很重，現在減少了，重也變輕了。以前會苦很久，現在苦一瞬間就沒了，「啊，這個修行真的有結果呀！」就會自己親見，信仰心就增長了，有信仰之後善法欲就會自行增多，精進也增長了，有快樂滿意於修行，[這是欲神足]。精進生起了，就會聚焦於修行，這屬於「勤神足」。若有職責要去應酬，就會想：「什麼時候可以結束啊，這樣我才有時間可以修行。」心就會滿意於修行，這個屬於「心神足」。當我們在修行的時候，善巧地去觀察，這麼做了之後，是善法增長了還是不善法增長，會不停地善巧審視自己的心，這是屬於「觀神足」。以上是四神足，是使我們成功的因素，我們會有修行方面的成果，就是離苦。

如果我們有貪心，並沒有精進而是懶惰，一旦貪心生起，懶於修行，

心就會散亂，沒有「心神足」。不會有觀神足，一直想到的是非法，一直想要罵誰，誰做得好要去點評它，上網看到政府為大家準備疫苗也罵：「為什麼不會自己製造疫苗？」自己有的也罵：「為什麼做得這麼慢？」無論怎樣都是罵。這類人是不可能在法上進步的，因為他的心浸泡在不善法裡面。

我們要有善法欲，滿意於修行。一旦滿意於修行，精進就會生起，有了精進之後，定就會生起，心就會安住。一旦心安住之後，有什麼東西參雜進來我們的心裡，心就會開始審視——這麼做後是這樣的結果，善法增長還是不善法增長了？哪個是對的哪個是錯的？自己就會知道，自己就會及時地意識到，自己就會找到出口。

就這樣慢慢地去訓練， 每一天、每一天去用功。絕大部分大家之所以沒有成功，是因為沒有善法欲，有的只是貪心，想得到這個、想得到那個。如果有善法欲，滿意於有機會可以動手修行，就自然會成功。

今天的教法會太難嗎？… 今天就到這裡。[疫情時期]待在家裡修行，不須離開家，就待在自己家裡。(完)

二、顛倒的想蘊是開發智慧的障礙

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
時間：2021 年 01 月 16 日
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈先讓心安住成為知者〉

觀呼吸時，別斷了覺性，要讓心跟自己在一起，不停地去訓練，在我們觀身體呼吸時要小心：心會跳到呼吸上面去。如果修行要進步快一點的話，心一跳進去就要及時地意識到，絕大部分的人修行時，心跳到禪修所緣上並沒有看見，這稱之為「沒有看到自己的心」。又如我們「吸佛、呼陀」的時候，心跑到呼吸上面，要及時地意識到，這樣心就會安住起來獲得[定]。如果會「觀心」的話，就會更快獲得[定]。[定]其實就是訓練讓心寧靜、讓心安住。一旦心寧靜、空、光明、亮堂起來了，別誤以為到這裡就結束了，這只是獲得修行方面的工具而已。我們修行觀心，如果心是空、光明，有在覺知自己，那只是得到了工具，可以用於開發智慧。我們真正的核心工作是開發智慧去觀身、觀心。開發智慧就是我們的心安住變成知者、觀者，去覺知身、覺知心、覺知名色、覺知五蘊…可以有不同的稱呼。覺知時，要有心作為知者、作為觀者。如果心跑到禪修所緣上面在一起，那麼我們只獲得寧靜而已，如果我們及時知道「心跑到被觀察的對象上面」，跑動的心就會滅掉，獲得「安住的心」，但此時還沒有取得道與果，因為還沒有開發智慧。開發智慧時，觀身也可以，觀感受也可以，觀心也行，修行法念處也可以，但法念處非常的難——要觀不善法、五蓋之類，不是只知道五蓋生起了，還要知道它生起是什麼原因，要怎麼做它才不生起，觀得更細膩，比心念處更加細膩；或是觀善法，最絕頂的善法是「七覺支」，要看到為什麼「念覺支」會生起，為什麼「擇法覺支」會生起，…不停地去觀，更加細膩，更加深邃；或看「五蘊」；或看「六根」，這是純粹的法念處，直到看到緣起法，絕大部分的我們達不到這一步。

所以，我們先選擇簡單的，先觀身、觀心。身體從來沒有逃到哪裡去，但是我們忘了它，因此我們讓心安住，跟自己在一起，沒有迷失，不流浪到別的地方去，身體一動有覺性感覺到，心就有力量，就會變成知者、觀者。

2.〈正確的想蘊〉

接著，如何能來到毗鉢舍那（觀）的修行階段？這必須要有正確的界定。正確的界定就是正確的想蘊。

有的人教導說：「想蘊不好，它是智慧的障礙。」這說法有一部分對。真正阻礙開發智慧的想蘊是「顛倒的想蘊」、錯誤的想蘊，錯誤的界定，比如，身體事實上是不淨的，若界定它是美的、漂亮的、淨的，這稱為錯誤的界定。把無常的事物界定成恆常的，比如身體是無常的，但是我們感覺它是恆常的，[這也是錯誤的界定]。我們現在的身體跟以前的身體是同一人的，但若看以前的照片就會發現不一樣，身體不停地在變化，生命的每個時段都在變化，只是身體的變化速度比較慢，不像前後的心不一樣，心的變化速度非常快，如果我們觀自己的心，會看到心極快速地在生滅，會看到心一直在演示無常，也在界定「心是無常的」。界定「身體是無常的」是比較難的，因為身體的壽命要比心的壽命更長，它比心的變化速度更慢。我們觀心很容易就觀到無常，觀身的無常會比較難，因為它變得比較慢。如果透過觀感受來開發智慧的話，要去界定「每一個感受是無常的」——如果是身體方面的感受，它會變得慢一點，如果是心的感受會變得比較快，比如，我們心中有快樂時，一回頭看到討厭的人，心立刻就苦了起來，變得很快。慢慢去觀察，觀身體的無常是有點困難的，身受是在身體上生起，觀身體方面感受的無常會稍微難一點，需要花點時間，這跟觀[心方面的感受]不一樣。觀身體方面的感受，比如痠痛的生起[要花一點時間]，有時一換姿勢痠痛就消失了。但是心方面的感受，變得非常快，時苦時樂一直在變化。或者觀行蘊：觀心的造作，造作好、造作壞、造作不好不壞，很容易看到無常，因為我們的心一直是變來變去的，不停地在盤旋變化，一會兒貪、一會兒不貪、一會兒生氣、一會兒不生氣、一會兒迷失、一會不迷失，心不停地飛快變化，因此觀心看到無常是很容易的。

正確的界定：界定不美不漂亮的事物：「它是不美不漂亮的」。界定無常的事物：「它是無常的」，這樣的界定才算可以。界定苦的事物：「它是苦的」。界定無我的事物：「它是無我的、它不是我、不是我的」，這種界定會獲得智慧，會生起智慧。如果是錯誤的界定會更加迷思，錯誤的界定會導致錯誤的思想，錯誤的思想會導致錯誤的相信、錯誤的見解。正確的界定會獲得正確的思維，比如想到身體，界定「身體是不美、不淨的」，如果界定正確，思維這身體時，就會看到身體是不淨的。很容易界定「身體是苦」、很容易界定「心是無常」，因為身體一直被苦逼迫著：

坐久一點就會苦、走久一點就會苦、躺久一點也會會苦，站久一點也會苦，一直在苦，因此我們覺知身體時，界定身體是苦就很容易看到：坐著一動不動，這裡痛那裡痛，這裡癢那裡癢，很快就苦了。一旦有了正確的界定，接下來就會獲得智慧，就會知道：這個身體不值得去抓取，不是什麼好的寶貝。心就會放下身體。因此別看不起「想蘊」，如果沒有正確的想蘊，是無法修行毗鉢舍那（觀）的。

3.〈顛倒的想蘊與正確的界定〉

如果是錯誤的想蘊，有的只是邪見的生起。邪見生起時，這種顛倒的想蘊是智慧的障礙。所以要清楚地描述說：「錯誤的想蘊、顛倒的想蘊是開發智慧的障礙。」

為什麼我們不容易證悟道果？因為我們有錯誤的想蘊。無常的事物我們以為是恆常的：身體是無常的，我們誤認我們的身體是恆常的，也誤以為生命是恆常的。

又如我們的心一直是處於生滅的狀態，我們誤以為現在的心跟昨天的心是同一顆，現在的心跟去年的心是同一顆，現在的心跟小時候的心也是同一顆，現在的心跟明天的心也是同一顆，下輩子的心也是同一顆，這是錯誤的界定。心是無常的，我們卻把它界定為恆常的。錯誤的界定會導致錯誤的思考、錯誤的見解：堅定地相信心是我，修行的時候就會感覺到心是我。錯誤的界定會導致錯誤的相信。

要正確地去界定「身體是不美、不漂亮的」，「身體一直是被苦逼迫著」，「身體不是我、不是我的」，只是一團物質，從世間暫時借過來的——從父母各借一半的分子，並仰賴於食物、仰賴於空氣，事實上都是世間的資產，在胎兒時透過媽媽的肚子連接世間，出生之後自己借助世間的物質。我們有覺性地覺知身體，就會知道我們身體有的只是物質——有物質不停地進進出出，比如坐著吸氣進去就有物質進去了，呼氣出來就有物質出來了。慢慢地修行、慢慢地體會，就會看到身體只是一團物質而已，這樣觀到身體是無我、不是我、不是我的，不是眾生、不是我、不是他，這是正確的界定：界定「身體不是我、不是我的，是無我的」。

慢慢地去觀、慢慢地去體會，這取決於心擅長從哪個角度去界定，並不是[只有一種]選擇，有的人擅長於從無常的角度去界定，有的人擅長於從苦的角度去界定，有的人擅長於從無我的角度去界定，這取決於每人的擅長，但是我們有職責以安住且中立的心去覺知當下這一刻的[現象]，然

後心進去界定，但是當真正的智慧生起的時候，尤其是出世間的智慧生起的時候，我們是無法選擇的。我們是透過觀無常、苦、無我的角度，來清除煩惱，但我們是選擇不了哪一角度，[心是自動選擇的]。

4.〈訓練心去界定〉

努力地去訓練，除了訓練讓心安住，變成知者、覺醒者、喜悅者，還要訓練覺性越來越快，有什麼在身體發生要覺知，有什麼在心裡發生要覺知。要開發智慧就先去訓練界定——以前的高僧拼命打坐，從禪定退出來之後，心一動不動、空空的，[高僧的師父]就會教導他去思維身體的無常、苦、無我，但這還不是毗鉢舍那（觀）的修行，這是訓練心去界定「身體是不淨、無常、苦、無我」，而後修行的智慧就會生起——不停地緊隨著去知道、去看見，其後沒有刻意地去界定，心自行看見了身體的無常、苦、無我，這樣就可以抵達法。

或者訓練去界定心：比如，我們透過觀察自己的心來訓練[定]時，心跟所緣在一起，我們就會獲得寧靜型的[定]。如果看到「心的跑動」，我們就可獲得安住型的[定]，一旦心安住之後，安住變成知者的心，我們就去界定「心（包含知者的心）是無常的」：一會兒變成知者、一會兒變成想著， 一會兒變成知者、一會兒變成去看的心， 一會兒變成知者、一會兒變成去聽的心， 一會兒變成知者、一會兒變成去聞的心，一會兒變成去嚐的心，一會兒變成感知身體接觸的心， 一會兒變成知者、一會兒變成跑去想的心，一會兒變成緊盯所緣的心，自然就看見心的變化，如此我們從無常的角度來界定「心」。或者去觀察心一會兒苦、一會兒樂、一會兒好、一會兒壞、一會兒貪、一會兒瞋、一會兒癡，不停地去觀察，最後就會發現心根本不是恆常的，心一直在變化之中，這稱之為在界定「心的無常」。或者我們不停地觀察體會，心安住變成知者、變成觀者後，看到心在變動：心苦、心樂，心貪、心瞋、心癡，心無貪、無瞋、無癡，心不停地自動變化，於是我們的想蘊去界定「它們自行發生變化，我們無法選擇」，這稱之為在界定「心的無我」。

起步的階段刻意去界定「心是無我」也行，就像思維「身體是無常、苦、無我」一樣。觀心時，如果想蘊不願意去界定「心的三實相」，我們就幫它去思維：「剛才心是觀者，現在變成想者了，所以心是無常的 」——這是在訓練界定。到了心真正在開發智慧的時候，我們並沒有刻意地去界定，而是心自行在界定，正確的想蘊在自行運作：[心是無常

的]。而世間所有的眾生，他們是錯誤的想蘊在自行運作，他們已經非常嫻熟於錯誤的界定了。錯誤的界定，就會想錯，生起邪見，生起錯誤的見解[心是常的]。

如果是正確的界定，界定「身或心是無常、苦、無我的」，接下來再想到身或心的時候，就會從三[實相]的角度去想到它們，最後就會生起正見、生起正確的見解，擺脫錯誤的見解，因此我們要訓練。

起初先訓練心安住，訓練覺性越來越快，一旦我們的心安住變成知者、覺醒者、喜悅者之後，就訓練去界定身體——從無常、苦、無我的角度去看待身體，起初我們刻意訓練去看，接下來心會自己看，一旦心可以自己看的時候就已經真正在開發智慧了。當我們還在思維時，還沒有契入毗鉢舍那（觀）。心可以自行界定的時候，就是真正契入毗鉢舍那的修行了。如果心一動不動、空空的時候，我們要訓練去界定心。

以前有一位隆布敦長老的弟子，現在還沒有死，不想說他是哪一位，他有自己的道場，但是教導說：「讓心空空的。」讓心空空並不是佛陀教的路。如果讓心空空，什麼都沒有，跟空在一起，不讓心去想、演繹、造作，不讓心去工作，這些都是干預心。一直是空空的，誤以為自己是阿羅漢，這根本還沒開發智慧。如果開發智慧就必須看到三[實相]。讓心空空的，這是不行的。高僧大德們教導：「小心！別讓心黏著於如如不動。」

隆波也曾經這麼錯誤過，曾經訓練觀心時，讓心不想、不演繹、不造作，就只是覺知空空的，然後去頂禮隆布敦長老。長老說：「你已經修錯了，心的自然狀態是去想、演繹、造作，你已經讓它不自然了，再去觀！你已經修錯了。」

隆波就回去觀心是什麼樣子的、心在做什麼。觀心可以從兩個角度去看：第一個是去觀心中的感覺：心快樂、心痛苦、心好、心壞這一類的。第二個是去觀心的行為反應：心跑去抓住色、身、香、味、觸、法，不停地跑來跑去，隨著去知道。但是當我們看到心跑來跑去時，依然沒有契入毗鉢舍那（觀），我們接著不停地看下去，就會看到「知者的心」是一顆，跑去「看的心」是另外一顆。

但不是知者的心跑去看了又跑回來，跑去聽了又跑回來，就像大蜘蛛在網的中間，有東西在哪個方向牠就跑到那個方向去了又跑回來，[大蜘蛛]像是心，有六個根門：眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根，心一會兒跑到眼根又跑回來；一會兒跑到耳根又跑回來，如此只有一顆心連續地跑來跑去，[這是錯誤的見解]，並沒有契入毗鉢舍那。

5.〈契入毗鉢舍那（觀）〉

我們契入毗鉢舍那的時候，連續性必須斷裂——知者的心是一顆暫時生起的心，這顆心滅掉了生起另一顆看的心，看的心也是臨時的存在，也會滅去，[其他聽的心、想的心等等也是生了就滅]。不修行的人，只生起迷失的心（看的心、聽的心、想的心等），不會有知者的心。一旦我們看到[每顆心的生滅]，就知道心並不像單一隻蜘蛛有六個方向，其實是心在六個根門上生滅——生起在眼、滅去在眼，生起在耳、滅去在耳，生起在鼻、滅去在鼻，生起在舌、滅去在舌，生起在身、滅去在身，生起在[意根]去感知所緣，也在[意根]滅去，安住的心也在安住的地方滅去，我們就這樣照見[心的生滅]，這樣才是真的在修行毗鉢舍那。

如果觀身，我們不停地去觀，身體開始裂開，變成一部分、一部分，頭髮、皮膚、牙齒、肌肉、肌腱，全都分開了，進一步細膩就會知道，一根頭髮裡面依然可以繼續分開，可以分成地、水、火、風、空，這樣真的是在開發智慧。但是來到像隆波講的細膩開發智慧的階段，是非常短暫的，絕大部分是訓練讓心安住起來，有覺性地去覺知身、覺知心後，以想蘊正確地去界定：「身、心是無常、苦、無我的」。接著訓練到覺性覺知身的時候，沒有刻意地去界定，而是心自行從三[實相]的角度去觀身體；訓練到覺性覺知心的時候，想蘊會自行運作，從三[實相]的角度，也就是從無常、苦、無我的角度去驗證心。

比如今天早上隆波在審查出家人的進度，有一位出家師父跟隆波學法兩年了，隆波走過去表揚他說：「修行很好。」他就跟隆波分享說：「已經修行兩年了，依然沒有明白，在觀所緣的時候，心會跟所緣連合在一起，誤以為自己在修行，事實上在緊盯所緣。只是稍微轉換一下，不緊緊抓住所緣，然後看到心的跑動，看到心的反應是跑去抓住所緣。」那個所緣是內在的禪修所緣，那是法的所緣，看到心去抓住法的所緣。一旦知道心的跑動，跑動就會斷裂，心就會安住獨立凸顯，變成知者、覺醒者、喜悅者。隆波就問：「你有看到嗎？心不是我。」他說：「只是一瞬間、一瞬間的看到，很短，還沒有徹底看見。」

在我們訓練的時候，起初我們刻意地去界定，接下來心看三[實相]的時候它會自己照見。…如果覺性[細微]，想蘊去界定的話，覺得沒有我存在，就會看到：「誒，那不是我啊！」但是力道不夠。如果力道夠的話，在那一刻就會徹底斷裂了，因此我們需要有覺性。

6.〈自動自發的覺性〉

訓練覺性的方法就是：常常去看正在呈現的狀態[身心現象]，比如，身體呼氣覺知、身體行住坐臥覺知、身體動覺知——在四念處裡，身體呼吸覺知，稱之為安般念篇。身體行住坐臥覺知，在身念處裡稱之為四威儀篇。身體動覺知、身體停覺知、在四念處裡的身念處稱之為正知遍。佛陀全都開示了，並不是什麼新奇的事。

我們有覺性常常去覺知[現象]，如果觀身，就常常看身體在動、常常觀呼吸、或常常觀行住坐臥，這是以身體作為臨時的家。如果以心作為臨時的家就是：身體快樂知道、身體痛苦知道、心好知道、心壞知道，心苦知道、心樂知道，這是受念處和心念處同步進行，有時候觀的是感受，有時候修的是心念處，這是心方面的感受。身體方面的感受是跟身體相關聯的。心方面的感受，是跟心相關聯的。慢慢去觀察，常常去觀[現象]，比如有的人瞋心重，特別容易生氣，很容易煩，他每一次煩躁的時候，要及時地意識到，煩了知道，煩了知道，不停地這麼去修行，這是在訓練覺性。我們訓練覺知正在呈現的[現象]——觀身、觀心正在動、正在變化，常常去看，接下來在沒有刻意觀的時候，就可以自行的觀了：身體動的時候並沒有刻意去覺知，它會自行的覺知。以前想覺知必須要刻意去訓練覺知身體動、身體呼吸，不停地去觀察，接下來身體一旦動，我們並沒有刻意去覺知也會覺知，這樣才能稱之為「自動自發的覺性」已經生起了。

7.〈自動自發的定〉

要訓練[定]，讓心安住，這非常重要。安住型的[定]非常重要，訓練讓心安住的方法有兩種：

第一種方法是訓練進入禪定，但是隆波不太教，因為隆波弟子可以走那條路的沒有幾個人，我們這一代的人絕大部分進不了禪定，環境也特別散亂。不像以前的高僧大德，他們[修出禪定]，還可以飛、可以飄，他們有很多神奇的能力，我們這時代做不到，因為我們的心整天都在散亂。

我們要修習[第二種]的剎那定。訓練剎那定的方法是，及時地知道自己的心：心跑了一瞬間要馬上意識到。開始時會跑去浸泡於所緣， 待了很久才意識到，但是如果我們常常訓練，心迷失去看了、心迷失去聽了、心迷失去聞了，常常地知道後，迷失的瞬間馬上就意識到了，自動自發的[定]就生起了。我們不停地訓練，心就會安住、獨立凸顯，整天都這樣，

不會迷失、走神，而且是在沒有打壓與呵護的情況下。

比如，隆波說：「你依然在呵護心。」依然在呵護心，表示不是好的[定]，還沒有來到自動自發。要訓練到心跑了一瞬間就知道，自動自發的[定]就獲得了。

8.〈從訓練界定到看到實相〉

一旦有了自動自發的覺性和自動自發的[定]，夠嗎？還不夠，還要帶心去界定身、界定心，以三[實相]的角度去界定身、界定心。如果不願意去界定，就只是觀身、只是觀心，只是盯著一動不動，跟空空在一起，這樣並沒有開發智慧。即便觀身體的動停時一直保持覺知，這樣還沒有開發智慧，要去訓練「界定」——以前的高僧大德就去思惟身體，觀身體的不淨、無常、苦、無我，直到最後可以自動自發地看見。訓練習慣了，一旦觀到身體的時候，看到的就是不淨、無常、苦、無我。但是真正在開發智慧的時候，必須是無常、苦、無我。觀身不淨會變成四大，身體會消融，它會腐爛骯髒，最後就分離成界——風大、火大會滅掉，水大會流動，最後只剩下乾乾的地大，心就會開始困惑：「誒，這個身體不是我啊？」或是看到身體原先是有實體存在，不停地看下去，最後就分離成一堆堆的：最先開始是風大滅掉，一旦風大滅掉火大也會滅掉，沒有火大時聚合在一起的就會離散，水大就變成膿水流掉，最後只剩下乾乾的地大，到這地步已經不是不淨了，沒有不淨讓自己思維了，這樣還不能取得道果，因為已經沒有不淨讓自己看了，四大分離之後就沒有所謂不淨了，地就是地、水就是水、風就是風、火就是火，沒有所謂乾淨不乾淨、好或不好，全不存在了。但是如果觀見：「原先是一個實體的存在，四大聚合，但是現在消失了，四大已經分離了，它是無常的。」或者「原先它是我，現在已經變成乾乾的土，水火風已經離散了，沒有我，沒有我的。」心這麼照見，才能稱之為真的在修行毗鉢舍那（觀），真的可以斷煩惱，是在這裡斷的，就是看到事實、看到真相。

觀心也是一樣，不停地訓練去界定「心是無常的」：一會兒苦、一會兒樂、一會兒好、一會兒壞、一會兒貪、瞋、癡，貪了之後會不貪、生氣之後會不生氣、迷了之後會不迷，散亂之後會萎靡不振，不停地盤旋變化，或者有時候它是知者，一會兒變成看者、一會兒變成聽者、一會兒變成聞者、一會兒變成去嚐的心、一會兒變成感知接觸的心、一會兒變成去想的心，如此看到了心的無常，或從心的另外一個角度看到心無我。觀心時看

到它是苦是很難的，因為它沒有腿、沒有腳、沒有肌肉、沒有痠痛給我們看，但是觀心看到無常很容易。觀身時觀苦很容易，最後分離成四大，也可以看到無我。觀心很容易看到無常，因為它的變化速度很快，佛陀說：一顆心生起滅去，另一顆心生起滅去，整天都是這樣生滅，它快到這種程度，甚至說：心旅遊的速度很快。心跑去旅遊是從眼、耳、鼻、舌、身、心，心會不停地透過眼、耳、鼻、舌、身、心跑去旅遊，它的速度非常快，佛陀是這麼開示的。佛陀說快，肯定是快的。要去訓練，心跑去看的時候及時地知道，跑去聽的時候及時地知道，跑去聞的時候及時地知道，跑去嚐的時候及時地知道，跑去感知身體接觸的時候及時地知道，跑去心裡想、演繹、造作，或緊盯心的所緣也及時地知道，常常訓練去看，常常訓練去界定，接下來，沒有刻意地去覺知會自己去覺知，沒有刻意地去界定會自己去界定。有的人討厭想蘊，但是想蘊是每一顆心同步生起的一種自然現象，想蘊怎麼樣都會有的，就像感受一樣，感受是每一顆心都會生起的，不是苦受、不是樂受，就是不苦不樂受。想蘊也會有的，只是想蘊是正確的或是顛倒的而已。

要讓想蘊正確的話，要懂得去訓練正確的界定，比如身體要界定為不淨、無常、苦、無我。初步的階段是幫著界定，就是帶它去思維，如果心能夠自行地以無常的角度去界定，我們就不用做什麼了。如果不界定，只是住在空、光明，那就要刻意地去幫忙它思維：這個心的空、光明是恆常的嗎？最後會發現是無常的。…如果做什麼都讓心空空的，聽的時候也是空空的，那是瘋子。因此別讓心空空的。一旦心空了，就要去界定三[實相]，如果界定不了，就不會契入到毗鉢舍那（觀），因為毗鉢舍那的修行必須要界定名色或身心的三[實相]，有時候名色稱之為五蘊、有時候稱之為六根，[有時候分出十二處、十八界]，其實就是身和心，就是名和色，一定要從三[實相]的角度去界定。

9.〈觀心有三項訓練〉

觀心的時候有三項訓練：第一是修習[定]，讓心寧靜。第二是讓心安住。第三是讓心有智慧。前面兩個屬於奢摩他（止）的修行，第三個屬於毗鉢舍那（觀）的修行。

（第一）讓心寧靜：我們關注的焦點是「禪修所緣」，帶領心去跟有快樂的單一所緣持續在一起，帶領心過去而不是去緊盯，緊盯會苦悶，不會快樂，不會寧靜，比如隆波觀呼吸會覺得很舒服，在需要寧靜的時候，

與其放任心跑東想西想，不如讓心去跟單一所緣在一起，就去觀呼吸，心就寧靜下來，獲得休息。

（第二）讓心安住：我們關注的不是禪修所緣，而是以「心」作為主角了。這個已經換了主角，修習寧靜時，禪修的所緣是主角；讓心安住時，生起安住型的[定]以便開發智慧，則心是主角，主角從所緣變成了心：心跑了知道、心跑了知道，心就會安住。

（第三）在開發智慧的時候，主角不是所緣也不是心，而是三[實相]（無常、苦、無我），「實相」是主角。

因此觀身時，能看到身體不停地動來動去，這個屬於[定]。如果觀心時，一動不動，空空的、光明的，依然還是[定]，但是如果看到移動的身體是無常、苦、無我，這是契入毗鉢舍那，這是看見實相。這個看見是在沒有刻意去界定時，自動自發地去界定。最開始我們刻意地去界定，接下來，不用刻意它會自己去看見身體是無常、苦、無我，只是會從一個角度去看到，不會同時三個角度。觀心也是一樣，它會自行界定，開始可以刻意去幫忙界定：例如，「光明的心」是無常的，一會兒跑去想了，「光明的心」、「想的心」與「空空的心」是不同的一顆，慢慢引導去看，不停地教它，接下來會自行照見，會在沒有刻意的界定下自行界定，這時就契入到真正開發智慧的階段，就會看到三[實相]。如果還沒有看到三[實相]，就還不是毗鉢舍那的修行，不管是觀身或觀心依然是奢摩他（止）。觀身時緊盯身體，觀心時緊盯心，只是奢摩他而已。

但是，如果知道「心跳進去緊盯身體，跳進去緊盯心」，心就會安住，心安住後，一旦覺性覺知到身體一瞬間，若曾經界定身體的三[實相]，就會看到身體的三[實相]。如果心安住後，一旦覺性覺知到心的一瞬間，若曾經界定心的三[實相]，想蘊就會自動界定心的三[實相]，這個才是毗鉢舍那的修行。心真正用在修習毗鉢舍那，所花的時間是不多的，花很多的時間是在準備的階段，準備讓心在沒有刻意的情況下看到三[實相]。

10.〈從刻意到不刻意〉

因此，要訓練到沒有刻意：沒有刻意就有覺性，身體只要一動，覺性會自動生起。沒有刻意就有[定]，心只要一動，覺性會自行捕捉到，心就會沒有刻意地自行安住起來。沒有刻意地開發智慧，只要一覺知身，想蘊就會自行去界定身的三[實相]；只要一覺知心，想蘊就會自行去界定心的三[實相]，必須要這樣自動自發地運作才行。如果依然還有刻意，道果就

不會生起。例如，刻意地修行業處，每人都是這樣的，沒在修行的時候想著：「要怎麼做、要怎麼做。」這樣是做不了的，所以隆波說：「這是做不到的。」那麼要怎麼訓練？要訓練到覺性自動自發，訓練到[定]自動自發，訓練到開發智慧自動自發。這要透過想蘊去界定三[實相]，訓練到讓心會自動自發地生起智慧。

一旦達到「沒有刻意讓它生起，它也會自動自發地生起」的程度，我們的動機裡就沒有了貪。刻意的動機是屬於貪心。刻意地去界定，比如修行的時候，刻意在心裡面去界定，若有刻意，心就依然在造業，依然在構建「有」和「生」，因為「刻意的動機」是造業的因，《阿毗達摩》對此的的解釋是完全正確的。因此我們要訓練，直到沒有刻意去覺知而能自行去覺知，但是這不會無緣無故發生的，開始時必須要有刻意地訓練去覺知，直到非常熟練了，心可以自行看見，一旦心會自行看見就沒有刻意了。刻意會構建「有」、構建「造業」。沒有刻意，就沒有「有」，心就會從「有」跳脫出來，契入到出世間法，生起道果。生起道果是屬於出世間，已經不是十二緣起裡的「有」了，那時，不存在刻意令其生起的動機了。所以佛陀開示說，沒有誰可以刻意地讓道果生起。這是純粹的事實。沒有誰可以命令心生起道果、涅槃，沒有誰可以刻意地讓道果、涅槃生起，它是自行生起的。一旦達到沒有刻意的動機，沒有刻意地去界定三[實相]，心就會自動自發。要想能夠達到自動自發的階段則必須訓練——訓練到覺性自動自發，訓練到[定]自動自發，訓練到自動自發地開發智慧。

自動自發地開發智慧，其實就是：覺性一旦覺知 [身心現象]時，心安住成為知者、觀者，而後想蘊自行去界定：「那現象是無常、苦、無我的」，包括界定：「心本身也是無常、苦、無我的」。

比如今天早上隆波去審查出家師父的禪修報告，有一個出家師父紅光滿面，隆波說：「你修行不錯，已經會修行了。」

會修行，也就是沒有刻意。他在沒有刻意之前已經刻意兩年了，接下來，又會開始刻意了，這是很正常的，開始必須要先有刻意。今天隆波就開始故意刺激說：「你看到嗎？心沒有一個我了。」

他說看到只是一剎那、一剎那。他依然還沒有徹見。不要刻意地去徹見，如果刻意的話，又有刻意的動機了，這樣永遠看不到。

要慢慢地去訓練，慢慢地去觀察、去體會，直到覺性、[定]和開發智慧都是自動自發的，真正出世間的智慧才會生起。這是在聖道裡面生起的，聖道以外的智慧都不是出世間的智慧，僅僅屬於世間的智慧，但是要仰賴於它，不停地帶著它去界定，直到心在沒有刻意的情況下自行去界定，這

樣才會得到寶貝。有的人拼命修行，一旦界定到「心不是我」，在沒有刻意的情況下，只是一次，就出現徹底斷裂的情況[徹見無我]，這也是有的。慢慢地去訓練，今天講的法會不會太難了一點？…我們要努力地去訓練，把自己訓練得好，聽一次聽不懂就反覆去聽，然後慢慢地去看事實，這不是容易的事情，別只是做點作業。來跟隆波出家的，有的兩年才可以看見，有的十年還沒看到，這取決於每一個人曾經造過的善業、惡業到什麼程度，我們選擇不了的，這是最公平的了。隆波教導的是一樣的，教導居士也是一樣的，而不是一次次開小灶，寺廟的出家人也是一起教，學的是一樣的東西，但是有的人吸收比較多，有的人吸收比較少，有的人徹底放棄了，這取決於自己。隆波執行自己的職責，把自己的職責盡完了，教完後取決於你們可以吸收多少，無論是出家人還是居士們，有的人根器比較鈍，就像籮筐的洞比較大，接收到比較粗造的東西；有的人比較細，就像裝水果的籃子，洞不能太大，洞太大、水果太小就濾過去了。如果用七層布去過濾，過濾下的水才可以喝，因為它更加細膩。我們過濾得越細膩，就獲得越細膩的事物；如果我們過濾得粗糙，就獲得粗糙的事物。起先每個人都很粗糙，我們不停地去訓練就會越來越細膩，這是非常自然普通的，這是不用批評誰的。好了！今天差不多到時間了。(完)

三、最簡單的修行方法是什麼

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
時間：2021 年 02 月 27 日
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈修行是有次第的〉

修行是有因有果的，它是有次第的，不能無緣無故就能「放下心」，那是做不到的。有居士來請教隆波說：「修行必須要放下心，對嗎？」對，但不是現在！起步的階段不用談到放下心，要先清除邪見。「我」是有還是沒有？我們錯誤的見解是以為「我」真實存在，以為這個身體是「我」，因而在苦樂的時候，變成了「我苦、我樂」、「我記得、我好、我壞、我貪、我瞋、我癡；我看、我聽、我聞、我嚐、我感知身體的觸、我想…」——全部都有我，每一個地方都有我。因此起步的階段，先不用去清除心（放下心），必須先有知者的心、觀者的心。至於清除知者的心那是修行最後的階段。

起步的階段要先持五戒，然後去訓練修行的工具，也就是提升覺性、提升[定]。每個部分不是很輕易就能提升起來的。關於覺性，大家以往習慣於沒有覺性，我們想要提升到覺性自動自發地生起，這不是很容易的事，必須拼命去訓練，訓練什麼？去修習四念處。修習四念處的起步階段會讓我們獲得覺性，後面的階段會讓我們獲得智慧。

2.〈訓練生起覺性〉

不停地去訓練，觀看[身心現象]：比如身體呼氣覺知、身體吸氣覺知，身體行住坐臥覺知、身體動身體停覺知、有快樂有痛苦在身體裡面生起要去覺知，有苦、有樂、有不苦不樂，發生在心裡面也要去覺知，不停地緊隨著去知道、去看見。心貪了知道、心不貪也知道、心生氣知道、心不生氣也知道、心迷失知道、心有覺知自己而沒有迷失也知道、心散亂也知道、心萎靡不振也知道。心有近行定知道、心有安止定也知道——但是大家還沒來到這個境界，大部分都僅僅只是知道心貪不貪、生氣不生氣、迷失不迷失、散亂、萎靡不振，絕大部分只能來到這程度。不斷地去觀、常常地

去觀[現象]，心就會記得。比如我們觀身體呼氣覺知、吸氣覺知，接下來一旦看到美女走過來，我們沒有覺性，心噗通噗通跳，貪欲生起了，呼吸的節奏改變了——當呼吸的節奏改變時，由於我們曾經訓練過「呼氣覺知、吸氣覺知」，因而此時覺性就會生起。或者當看到美女而生起貪欲時，由於曾經訓練過「貪欲生起知道，貪欲滅去知道」，因而會自動自發地捕捉到貪欲心的生起，隨著生起覺性。這必須要訓練，無緣無故是做不到的，不修行是不可能做得到的。必須要去訓練，讓心有覺性。

先持五戒，多多地去訓練覺性，行時、住時、坐時、臥時，看到身體行、看到身體住、看到身體坐、看到身體臥，接下來，換一下姿勢，身體一旦動，覺性自動會生起。或者觀名法，很容易觀的名法是感受，身體方面的感受很難觀，比如觀身體的疼痛，特別痛的時候就忍受不了，如果沒有禪定的話，去觀身體的感受是很難的，心會受不了。

3.〈觀心方面的感受很容易〉

但是觀心方面的感受很容易，隆波看來看去，它是最簡單的禪修方法。心方面的感受只有三個，行蘊則有[五十種心所]。 心方面的感受只有三個：苦、樂、不苦不樂。因此我們修行時，用很簡單的方法，及時地去知道自己的心——心有痛苦知道、心快樂知道、心不苦不樂也知道，日夜就這麼變化而已，觀到最後自動自發了，痛苦生起，覺性會自然捕捉到；快樂生起，覺性會自然捕捉到；不苦不樂生起，覺性會自然捕捉到，這個很容易，根本不複雜。苦、樂、不苦不樂這三個現象，日夜在我們心裡面不停地盤旋變化。如果觀行蘊的話，有貪、瞋、癡、不貪、不瞋、不癡、散亂、萎靡不振、高興、悲傷、妒忌、鬱悶、擔心害怕，寧靜、不寧靜，各種各樣，非常的多，因此觀行蘊時，可觀的種類有很多。

觀心方面的感受則不複雜，很容易，誰都可以看到：當下這一刻，我們的心是苦、是樂、還是不苦不樂？就只是這樣而已，不停地去覺知、不停地去觀察。別努力去緊盯現在是苦、是樂、還是不苦不樂？這樣什麼都觀不了，因為覺性不會生起而是貪心生起了：想知道當下這一刻我的心是什麼感受。

感受是每一顆心都會生起的組成部分，每一顆心都有感受——有些心是捨受，是不苦不樂的。有些心是快樂的，有些心是痛苦的，這是不一定的。 善的心會有快樂的感受或有不苦不樂的捨受。不善的心可能會有快樂，例如有貪的心是可以有快樂的。有瞋的心則是有苦受的；有癡的心是

可以帶有貪心，也可以帶有瞋心的。貪心跟瞋心必須要有癡才會生起。只要不迷失就不會起貪，只要不迷失就不會生氣，如此而已。

我們不停地去觀、去體會心裡的感受是不難的，只有三個情況：1. 快樂生起了知道。2. 痛苦生起了知道。3. 不苦不樂生起了知道。

十七年以前（2004，52 歲）隆波在寮房裡坐著，很悠閒地坐著，心裡有快樂生起來，不停地知道有快樂，什麼都沒有做，很輕鬆地坐著，快樂立刻滅去了，馬上有苦生起來代替了，什麼東西生起了知道它，不用[刻意]去找當下這一刻是苦、是樂、還是不苦不樂，如果去找的話就找不到了。不用去找什麼，很輕鬆地去觀，隆波覺得這個禪修方法是最簡單的了。大家心裡很舒服、很快樂的時候，能感覺得到嗎？難嗎？不難的！誰都可以覺知到，但是有興趣去觀的人是找不太到的。我們心裡有快樂生起的時候，往往關注的是讓我們有快樂的事物，比如看到漂亮的畫面有快樂時，應該去看自己心裡的快樂，但是我們關注的是讓我們有快樂的畫面。又如看到美女來了，貪心生起了有快樂。在貪心生起時有可能是捨受，也有可能是樂受。如果看到美女來了心裡有快樂，沒有誰會去看自己的心，立刻一直看著美女。或是那同性戀者看到帥哥來了，心裡很滿意，沒有誰會去看自己心中的滿意，他立刻一直去看那個讓自己喜歡的帥哥。或者看到戒指、鑽石之類，心有貪心而想得到，沒人會去看自己的心中有想要，只是去看那個想要得到的東西而已。就是這樣，我們不去看[心中生起的現象]，也就是我們沒有興趣來觀心。所以隆布敦長老才會開示說：「修行不難，難的是不修行的人。」說難是因為那些人不修行。如果修行，就只是心有痛苦知道；心有快樂知道；心有不苦不樂也知道，就只是這樣才稱之為「修行」。

4.〈觀受就可看到實相〉

不停地去觀察體會：所有的人都只是關注在色、身、香、味、身體的觸或所想的內容，比如，想什麼東西會很悠閒、很快樂？

老人想到過去會有快樂，年輕人夢想到未來會有快樂，長大之後成為飛行員、航天員，那樣想會有快樂，但是沒有回過頭來看，當下這一刻的心是樂、是苦或是不苦不樂。如果回過頭來不停地觀察自己的話，就會看到心的快樂是無常的、心的痛苦也是無常的、心的不苦不樂也是無常的 。

心快樂了，我們命令它一直這麼快樂是不行的；心苦了，我們禁止它苦是禁止不了的；心不苦不樂時，我們命令它快樂、命令它痛苦，不要一

直保持捨受，這是命令不了的。

不停地去觀察就會看到實相：心是無我的，無法指揮、無法掌控的，並不在我們掌控範圍之內，不能讓我們隨心所欲地去命令它。不停地觀察，僅僅看這三個感受，最後就會看到心本身也是無常、苦、無我的。一而再、再而三地重複去看，不停地觀下去，就會明白「法」。

5.〈四種念處相關連〉

我們修身念處，在明白「法」的時候，會明白身也明白心。在觀感受的時候，也會明白身也明白心，會全部都看到。它們完全是相連的，得到一個也會得到另一個，是自動自發的。類似於有十遍處：青、黃、赤、白、地、水、火、風、空遍、識遍，總共有十個遍處。如果訓練得到其中一個遍處，另外九個就不難了。訓練第一個成功也許需要花幾年的時間，但是後面用的時間就會越來越短，因為它們完全是相互關聯的，完全是一回事。因此我們去看五蘊，即便是觀身開始，但是真正領悟的時候是會領悟到五蘊；即便是觀心，最後也會徹見五蘊。為什麼觀心後，也可以知道色身不是我？眼睛看到色法（如，畫面）我們的心才變，眼睛看到的畫面我們掌控得了嗎？我們可以命令我們的眼睛：只可看到好的畫面而不可以看到不好的畫面嗎？我們不能命令我們的眼睛只能看到好的東西。眼睛會看到好的東西和不好的東西，所以心才會時苦、時樂。去觀感受，我們就會看到身也看到心。觀心是善或不善，我們就會觀到身也觀到心，因此觀任何一個法都可以完全徹見涅槃，既可放下身也可放下心。

6.〈修四種念處實例〉

有些人以觀身作主體，比如阿難尊者，他在經典結集的前一個晚上證悟了阿羅漢。三藏經典記載著，當晚阿難尊者，一直到快天亮的時候大部分修行「身至念」。這個「身至念」並不是指「三十二身分」的不淨觀。「身至念」其實就是「身念處」【註：中部 119 經，身至念經】，它就是觀身，不停地緊隨著去觀身，也許是觀呼吸、也許是觀行住坐臥，或是觀身體動停，或是觀身體的地、水、火、風。三藏經典並沒有詳細的記載他是從哪一個角度在觀身，只是提到他絕大部分修行的是「身至念」。「身至念」是指「身念處」。「身念處」事實上有好幾個內容，但是有的篇幅並不會證悟阿羅漢，如思維身體的不淨觀或白骨觀之類，那是奢摩他

（止）。阿難尊者努力地觀身，因為明天就要經典結集了，那些參與經典結集的全是阿羅漢，但是他還不是，所以拼命經行、打坐之類，用功修行，大部分是觀身，少部分是做什麼，三藏經典沒有清楚的表明。如果我們修行就會知道少部分其實就是心集中下來，觀身來開發智慧時心會不時契入修習奢摩他。他主要是開發智慧，不會一直修習禪定，沈浸在裡面，所以絕大部分的時間都在觀身，少部分的時間心集中下來進入休息的狀態。最後覺得[想躺下來]休息一下，躺在很窄的床上。為什麼隆波知道他躺在很窄的床上？因為隆波讀了三藏經典後，知道阿難尊者的頭還沒有抵達枕頭，腳還沒有離開地面，就證悟阿羅漢了。腳還站在地面就躺下去，床很寬是做不到的，床很寬就先要爬到床上，如此會離開地面。床很窄而枕頭就在旁邊，所以腳還沒有離開地面。他培養覺性和開發智慧已經達到極致了，在沒有刻意下，心一集中就證悟阿羅漢了。所以觀身可以來到苦的終點。觀受也可以來到苦的終點，例如舍利弗尊者、大目犍連尊者是觀感受。

觀心也可以來到苦的終點，例如阿那律尊者。阿那律尊者證悟初果之後繼續修行，他有天眼通，他喜歡去看世間的眾生、去看這個宇宙一千個銀河系瞬間的生滅，但是看來看去為什麼無法證悟阿羅漢呢？他就來請教舍利弗尊者說：「我的天眼通比天神或人更厲害，可以看到一千個世界一瞬間的生滅，為什麼無法證悟阿羅漢呢？」

舍利弗尊者就教導他說：「你覺得你的天眼通厲害過天神或人類，這是非常大的我慢，你覺得你比別人更厲害，這是第一個煩惱。你看到一千個世間在很短的時間生滅，你的心往外送了，這是心散亂，你不知道你的心散亂，這是第二個煩惱。然後為什麼沒有證悟阿羅漢呢？這是因為心很煩躁，稱之為掉舉，這是第三個煩惱。」

舍利弗尊者說：「你要看到這三個煩惱並斷它們，要正確地培養覺性，開發智慧。」

阿那律尊者就去看自己的煩惱，最後就證悟阿羅漢了。

有的人修行「法念處」，比如佛陀是修行「法念處」，他看的篇幅其實就是「緣起法」和「四聖諦」。

在四念處裡面，無論是觀身、觀感受、觀心還是觀法，都可以來到苦的終點。在經典裡也有記載，四念處就像城的四個門，城有城牆，四個方向都有門，無論從哪個方向的大門進來都可以進到城市中間，因此修習「身念處」、「受念處」、「心念處」或「法念處」，其中的任何一個都可以抵達涅槃。

7.〈觀身的實相〉

我們去選擇我們所擅長的，擅長於觀身就去觀身，起先觀身時是修習奢摩他，例如，觀身體呼氣、身體吸氣，心裡靜下來，這是屬於奢摩他（止），或觀骨頭，觀下去只是一堆很硬的物質，不停地觀下去，也可以獲得奢摩他。進一步觀下去，去界定三[實相]：呼氣的身體不是我，只是某個東西正在呼吸，不是我在呼吸，我們只是知者，心成為觀者。身體、骨頭之類不是我，那是一堆物質，死了就要把這些物質還給世間，把燒剩下的骨頭扔掉，或是放到骨塔裡，或是埋到地裡，或是扔到河裡，不是我，不是我的，這樣稱之為「開發智慧」，真的看見身體是無常、身體是苦、身體不是我。又如身體是苦：呼氣覺知、吸氣覺知後，知道呼氣之後要吸氣，吸氣之後必須呼氣，這是為了逃避苦，只是一味地吸氣就會苦必須要呼氣，只是一味地呼氣也會苦必須要吸氣，要吸氣呼氣不停地變化。身體必須要行住坐臥不停地換姿勢，因為維持某一個姿勢久了就會苦：坐久一點會苦、走久一點會苦、站久一點會苦、躺久一點也會苦，所以必須要不停地換姿勢，身體一直是在被苦逼迫著，因此在看的時候，不是思維、不是分析，是一種感覺，會看見：「噢，這個身體真的是無常，真的是苦，真的不是我，只是世間的一堆物質」，這稱之為「開發智慧」。但是起初的時候必須要先有奢摩他（止），必須要先有定。觀身的時候起初會緊盯身體，獲得奢摩他。比如觀腹部的膨脹收縮，這百分之百是奢摩他，但是如果看到膨脹收縮的腹部不是我，只是一堆物質，不停地起起伏伏，身體就像一個袋子，有物質不停地進進出出，空氣不停地進出進出，不是人、不是我、不是眾生、不是他，這個是毗鉢舍那（觀），必須如此看見。如果還是思維分析的話，依然不是毗鉢舍那，如果只看到腹部膨脹收縮，看到呼氣吸氣，看到行住坐臥，這只是得到奢摩他，只是得到[定]，必須要看到三[實相]才行。

8.〈觀受的實相〉

觀感受也是一樣，我們看到苦、樂、不苦不樂，我們無法命令它；我們看到卻無法命令它，稱為看到了無我。快樂在心裡生起，臨時存在就消失；痛苦在心裡面生起，臨時存在就消失；不苦不樂在心裡生起，臨時存在就消失，這是在演示無常，不停地去觀察、去體會，就會看到感受是無常的，感受也不是我。作為知道感受的心，跟感受是同步生起的，同樣也

是無常的。…慢慢地訓練，這是最簡單的，只知道現在是苦、是樂、或是不苦不樂， 不停地去覺知，越來越嫻熟的話，就會越來越微細，會知道苦、樂等感受的生起有二類，在巴利文稱為「有誘因」和「沒有誘因」。有誘因就是有色、身、香、味、觸跟身體接觸的事物作誘因。色、身、香、味、觸，稱為五欲法。這些事物可作為誘因。又如想到過去的快樂時，我們現在的心也會有快樂，或者我們想到一些事情，一些內容的時候，心會很鬱悶、很悲傷，有苦生起來。這些苦樂是有誘因的，要及時地知道這是有誘因的苦或有誘因的快樂。不停地去觀察、去體會，會自行照見，越來越微細，慢慢地去體會，慢慢地去觀察。

沒有誘因的快樂也有，沒有誘因的捨受也有，比如我們修行時，在寺廟掃地無緣無故地快樂會冒出來，會在我們的胸口冒出來，這是沒有誘因的快樂。所謂誘因是引誘五欲的所緣。如果是禪定之類的，稱之為無誘因。無緣無故地快樂會冒起來，那是沒有誘因的快樂，因為心有了[定]。比如，有時候會有剎那定，絕大部分都是有剎那定，有小部分會有近行定，無緣無故地覺知自己，快樂冒起來了，這是因為剎那定生起的，有時候是近行定，心與取相在一起生起的。

9.〈慈心觀不經取相 〉

有些定，即便是安止定，也沒有經過取相，比如我們修行慈心觀，對所有眾生保持慈悲。不用坐著念經，早期不會修行慈悲觀的時候要念經，念到習慣後能夠感覺到，對所有眾生都保持朋友的關係，稱之為有慈心，把慈心的感覺散播出去，沒有範圍地擴散到天神界、梵天界，沒有範圍，沒有針對性。比如我們看到狗生病了或被車撞了，我們把慈悲迴向給牠，心有慈悲的感覺，其實這是在幫自己不讓自己悲傷，因為我們看到狗被車撞了，心很悲傷、很難過，去修慈心觀，帶著平捨心。

10.〈要以平常的心去修行 〉

慢慢不停地去訓練，並不是什麼困難的事情，這取決於我們的忍耐，要真的動手去實踐並不是玩。「法」是事實，是實相。如果三天打魚兩天曬網是不可能見法的。要動手修行，有覺性跟智慧去做，而不是帶著欲望去做，這是不可能見法的。有的人比這個更糟，經行時想著：「什麼時候可以見法、見道啊？」這根本不懂事，別去經行了，浪費時間，只是欺騙

自己、欺騙別人，這是不懂事，這是假冒的。

修行要有覺性，每走一步都要帶著覺性，全部都是修行：如果我們觀身，就要觀身體動停，心是觀者；如果觀感受，就要看到感受不停地在變化，有的有誘因，有的沒有誘因，心是觀者。很容易的，法事實上並不困難，難是因為我們不做，有時候做有時候不做，或者修錯了，或帶著貪心去做。本來是如其本來面目去看[現象]的，若帶著貪心去做，結果變成緊盯身、緊盯心。或者心散亂了，生起疑問說：今天是什麼感受呢？然後不停地去找：我現在的心是什麼感受呢？不停地去找，找找找，這是找不到的，因為心是不善的，心散亂了，沒有覺性，當下看不出來心是苦、是樂、或是不苦不樂。要以平常普通人的心去知道，不要自以為是修行人，擺出一本正經、很嚴肅的姿勢，這樣不可能會有收穫的。真正好的心是很平常的心、清明的心、很普通的心，不用故意擺出一本正經、很嚴肅的姿勢，實際上除了給自己帶來困擾以外，什麼也得不到，或是欺騙別人而已。真正好的心是平常的心，我們知道當下這一刻的心是苦、是樂、是不苦不樂，那有什麼難呢？很容易的。…

11.〈生起三階智慧〉

起步的階段要去訓練獲得覺性，讓心跟自己在一起，進一步不停地開發智慧，觀身、觀受、觀心之類，不停地觀下去，最後就會徹見組合成我們的色法跟名法都不是我、不是我的，「我」不存在，我們獲得了「初階的智慧」。

然後不停地去探究身、探究心，修習原來的禪法，在徹見的時候會先放下身體，會看到這身體並不是什麼寶貝，這身體是無常、苦、無我的事物，就會放下身體；用智慧看到身體的實相，看到它本身是苦，因為無常而苦，因為苦而苦，因為無我而苦，這是屬於「中階的智慧」。

接下來，會集中到「心」，因為已經看透身體了，放下粗糙的東西只剩下細膩的東西，也就是進到「名法」，然後不斷探究名法，會看到藏在名法裡有五個結縛（五上分結）。五個結縛是色界貪、無色界貪、我慢、掉舉、無明。斷這個五個結縛的時候是用[高階的智慧]一起斷的。

12.〈隆布敦長老的遺訓〉

隆布敦長老在三十八年以前（1983 年），曾經教導隆波說：

「見到知者要消滅知者，見到心要消滅心，這樣才會抵達真正的純淨無染。」

他是提前教導的，因為他知道自己不久住世了，所以為隆波留下這個遺訓。他問隆波說：「你明白了嗎？」

隆波說：「我還沒明白，但是我會記住的。」

他說：「好好記住，這個非常重要，要記住。」他怕隆波忘了。

第二天隆波回曼谷時順便到孔那府去頂禮隆布蒲尊者。

隆布蒲尊者看著隆波的臉說：「修行人！這一次長老教導你什麼？」「長老教導：見到知者要消滅知者，見到心要消滅心，這樣才會抵達真正的純淨無染。」

隆布蒲尊者就點頭：見到知者消滅知者、見到心消滅心，這是最絕頂的修行了，他接著說：「消滅心啊，不是直接面對面地消滅它，而是培養覺性，開發智慧，會自行清除它的。」

他進一步說，在隆波去找隆布敦長老的前七天，他已去頂禮過隆布敦長老，也教導他說：「法師！修行有什麼困難？見到知者要消滅知者，見到心要消滅心，這樣才會抵達真正的純淨無染。」

隆布蒲說：「居士！貧僧與你來個約定，誰先消滅了，就要告訴另一個。」

那時隆波一聽就知道了，這是一個說話的善巧方便，因為隆布蒲也是隆布敦長老的弟子，隆布蒲來教隆波的話，等於失禮了。這是善巧方便，他很慈悲，他知道隆波不可能比他更快消滅知者的，[因為隆波此時是在家居士，難以專修，到了 2001 年才出家]。

時間過了十幾年（1999 年），隆布蒲要圓寂了，他到電信局公開講法，講完之後，隆波就去頂禮他說：「師父！我已經很久沒有見到您了。」

他說：「我記得修行人是不多的。」

隆波說：「師父！我依然消滅不了知者。」

聽完隆波這句話後，隆布蒲馬上雄赳赳、氣昂昂地挺身，他的心立刻亮堂起來，他說：「知者的心就像小雞一樣，小雞足夠大的時候就會自行破殼而出。」

知者的心就像[蛋殼裡的]小雞，是有殼的，我們的心也有一個殼。我們修行的話，就會知道心是被囚禁起來的。我們的心被囚禁著，有「漏煩惱」包裹著它，心就像一個罪犯，人一出生就被囚禁起來了。我們一出生就被關在監獄裡，但是不知道自己被囚禁了。在媽媽的肚子裡面，就像在

一島裡，出生後也一直生活在島裡，以為世間就是這樣子的，以為自己是自由的。我們的心一直被漏煩惱包裹著，漏煩惱就像蛋殼一樣，小雞要達到足夠成熟就會自行破殼而出。

隆波聽到這個後，心就徹底透亮了，以前一直想著要怎麼把殼鑿穿，卻打不破、鑿不穿，其實只能等著它自己鑿穿。然後，不停地用功修行，修行來修行去，就看到「哦，心有時候會放下心，有時候又會把心抓回來」。這情況隆波在居士的時候就看到了。

隨後（2000 年）隆波去請教隆布蘇瓦長老，想問他這問題，隆波把放下的心呈現給長老看，想問他要怎樣才可以一直放下。當時長老住在順梯寺（Suanthip），時間到了，有出家人把他用輪椅推出來，隆波去頂禮他，根本還沒問，他就回答了，他笑著說：

「心啊，有時會放下心，放下心後又會把它再次抓起來，怎麼做還不願意放，直到看到心呈現三實相了，就會自行放下。」

然後隆波就明白了：「必須要看到心的三實相」。

因此，現在有居士們問隆波：「要怎麼樣才能放下心，要放下心嗎？」要放下心！但是不是現在，必須要有一個流程，心必須多多了解認識自己：起步的階段要先持戒、必須要訓練好的[定]、必須去訓練開發智慧、必須要精進用功，到了時間就會有次第地生起智慧：初階的智慧會看到「我」不存在。中階的智慧會看到身體不是我，它本身是苦，因為無常而苦，因為被逼迫而苦，因為無法掌控而苦。一旦這麼照見就會進到心裡，會看到心本身也是演示三[實相]的。一旦徹見心的三[實相]，心就會放下心。

隆布敦長老說：「心清楚地照見心，是道。」這是比較含蓄的表達方式，避免別人會找他麻煩，如果直話直說的話，其實就是：「心清楚地照見心，是阿羅漢道。」已經來到阿羅漢道的階段，[這是高階的智慧]，才會心清楚地照見到心。怎麼照見？照見到心本身也是演示三[實相]，心清楚地照見到心是[無常、苦、無我]。

13.〈修行不能著急〉

不停地去觀察、去體會，起初我們要獲得[知者的心]。我們無緣無故地消滅「知者」會變神經病的。以前隆波在另外一個寺廟的時候，有一出家人來頂禮隆波，他說：「我已經消滅心了」。

隆波說：「不能著急，不能著急！請先呼吸，加重一點點，事實上你並沒有消滅心，你消滅的是覺性，已經修錯了。」這已經走偏了、走火入魔了，他的修行直接跨升好幾個級了。

修行要提升自己的心，要先找到[知者的]心，看到身體是被觀察的對象，感受也是被覺知、被觀察的對象，善法與不善法也是被覺知、被觀察的對象，才會有「知者的心」生起。而後不停地去學習跟探究，知道放下所有的身體、感受、善不善法，放下來就會自行進到心，看到心也是演示三實相，如此才能夠放下心。因此無緣無故地放下心，無緣無故地消滅心，肯定是會發瘋的，就會走火入魔，因此修行要慢慢地去用功，不能著急。

如果修行人著急的話， 就會壞掉，什麼都得不到，只會得到錯誤的見解，有時候會影響到身體，有的人修行後發瘋，隆波認識好幾個精神病醫院的醫師，…很多泰國人有什麼事情鬱悶了，會來找出家人，來找高僧大德。以前有個高僧大德名叫隆波瑪哈維屯，他經常會來到曼谷。很多人喜歡向他分享自己各種鬱悶的心情。

他弟子就問他說：「師父啊，您聽這麼多之後有什麼感覺？」

他說：「頭痛。」

弟子問：「頭痛了怎麼辦？」

他說：「我就吃治頭痛的藥。」

因此別來煩出家人，心裡面如果有問題就去找精神科醫師，他們是直接學這個學科的。

14.〈照見五蘊的實相〉

慢慢地用功修行，心不要急，但是別偷懶，慢慢觀察、慢慢體會，每天用功，時間到了，就自行會通過：看到五蘊不是我，在五蘊裡沒有一個「我」。接下來就看到所有的色法，事實上包括內在的色法和外在的色法，都是無常、苦、無我的，心就不再對色法有滿意跟不滿意，於是欲界的貪跟瞋就會徹底斷裂，擺脫了欲界的貪跟瞋；繼續修行直到徹見了心本身，看到心的生滅，看到心的三[實相]。

心是無形無相的，我們要想看到心的生滅、心的三[實相]，是仰賴於跟心同步生起的事物（心所），比如我們仰賴於跟心同步生起的感受：看到快樂的心生了就滅、痛苦的心生了就滅、不苦不樂的心生了就滅。或是仰賴於跟心同步生起的善與不善：例如，有貪的心生了就滅、沒有貪的心生了就滅、有瞋的心生了就滅、沒有瞋的心生了就滅，這是仰賴於貪心和

瞋心。因此，心本身直接去觀是觀不了的，我們想看到心的生滅，必須要有別的東西來跟它組合，讓我們可以看到每一顆心、每一顆心是不一樣的。事實上，每顆心一樣是自然的感知，但是它混雜著其他的東西，讓我們感覺到每一顆心是不一樣的，比如快樂的心、痛苦的心，是不一樣的狀態，好的心、壞的心所呈現的狀態也是不一樣的，貪、瞋、癡的心所呈現的狀態也是不一樣的，我們看到心有這麼多的變化，五花八門、形形色色，這些跟心同步生起的事物，稱之為「心所」。如果我們看得更微細，仰賴於六根也可以，比如，去看的心是一顆、去聽的心是一顆、去聞的心是一顆、去嚐的心是一顆、去接觸的心是一顆、去想的心是一顆、去覺知的心是另外一顆，可以看到心在生滅，這是仰賴於六個根門來觀心的生滅。仰賴於心所或仰賴於眼、耳、鼻、舌、身、意來觀心的生滅都可以。若問：心生起在哪裡？一定要回答：它生起在眼、耳、鼻、舌、身、意。我們就會看到，在眼根的心是無常的、耳根的心是無常的、什麼都行，但這個困難一點點。若觀心苦、心樂、心好、心壞更容易些，並不難，最後都會明白同樣的法：每顆心都不是我、不是我的；每顆心本身都是苦。為什麼苦？苦是因為被逼迫，特別是，快樂的心也是被逼迫讓它消失。苦是因為不在我們的掌控範圍，這稱之為照見了無我。實際上就是看到無常、苦、無我。在哪裡看到無常、苦、無我？在五蘊、名色。不停地觀察就會明白五蘊本身就是苦。心也在五蘊裡面，屬於識蘊。就會看到：「五蘊都是苦啊。」看到之後，最後階段就會放下五蘊，心就會解脫自在。

慢慢去訓練，不要著急、不要偷懶。(完)

四、修行的三條路線（觀心必須要有戒和定）

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：2021 年 4 月 10 日
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈世間一切都是有因有緣的〉

現在[疫情期間]最重要的是自保，保護自己，不要去攀緣，如果必須要跟人有接觸的話，戴口罩、勤洗手、保持社交距離。如果我們有「法」，不去攀緣，就保險多了，我們沒有不良的生活習慣，也可以保險很多。「法」是非常時髦的，可以一直使用，包括世間的。如果有「法」，我們就非常保險、安全，除非是惡業現前了，碰到我們的親人、朋友，不小心把病毒傳染給我們，那是屬於惡業現前，因此無論發生什麼，不用受到驚嚇。很容易受到驚嚇的不是佛教徒。[世間]一切都是有因有緣的，不是隨順我們心意的，包括修行也是隨順因緣的，不是隨順我們心意的。有時候我們想這樣修行、想那樣修行，有時吸收太多的訊息：這個老師這麼教、那個老師那麼教，相互衝突，聽多了反而不會修行了。如果我們真的了解佛法的原則就不會受到驚嚇，包括每個道場的修行為什麼不一樣呢？[因為]修行可以分為三條路：1.以[定引領慧]。2.以[慧引領定]。3.[定慧同步]進行。

2.〈修行的第一條路線：以定引領慧〉

有些很棒的高僧大德，不是說他不棒，如果他曾經是以[定引領慧]修行，他教弟子時就會強調這一點：必須要以[定引領慧]。怎麼以[定引領慧]呢？首先，必須要先得到禪定（安止定），心必須來到「一境性心所」，獲得知者的心。知者[的心]，可以有兩種方式來獲得。

第一種（獲得知者的方式）：以往的高僧大德走的路就是入定，能夠入到「安止定」。比如訓練時，有的人開始先觀呼吸，吸氣到腹部，而後漸漸變淺到鼻尖的地方。有的人就教導直接觀鼻子那地方的呼吸。我們一聽就迷糊了，為什麼呼吸那麼長卻直接觀鼻子那地方呢？相互衝突，究竟誰是對的？最後呼吸會來到鼻尖這地方，如果我們直接就觀鼻尖這地方的

呼吸可以嗎？可以的，因為呼吸都會經過鼻尖的。呼吸長知道、呼吸短知道、呼吸停也知道，心意要堅決聚焦在單一的所緣。我們觀鼻尖這個地方，在沒有打壓的情況下，心沒有跑到別的地方去，已經有定了。如果我們繼續訓練，心集中生起了喜、樂，也不迷失，[就來到初禪]。如果聚焦於呼吸，看到心跟呼吸打成一片依然是負擔，就放下呼吸，[放下尋伺]，逆流來找心，這樣來到二禪，可以獲得非常強大的知者。二禪、三禪、四禪、五定、六定、七定、八定，都有知者。如果心越來越寧靜，身體會消失，世間滅去，只剩下覺知在，接著開始看到空是被覺知的對象，進入到第一個無色界的「空無邊處」；進一步的修行，知者依然在，空是被覺知的對象，讓心回來看知者，知者變成所觀，不停地無止境重疊，這屬於第二個無色界的定，稱之為「識無邊處」，但是覺性依然沒有斷，如果覺性一斷就會變成邪定。進一步去觀，看到心跟空在一起是負擔，回過頭來觀知者，知者又會不停地重疊，也是負擔，就把這兩個都放下，即放下能觀也放下所觀，有覺知在，不抓能觀也不抓所觀，這就進入「無所有處」，這是屬於第三個無色界的定。覺性依然沒有斷，接著[以無所有處心為所緣]，這時想蘊就會開始變弱，類似開始迷糊了，但是覺性依然沒有斷，[這是第四個無色界的非想非非想定]。心入定來到二禪、三禪、四禪、五定、六定、七定、八定，一旦從禪定退出來後，可以獲得非常強大的知者，心會安住變成知者，但是不會超過七天，不管怎樣，知者是無常的，依然也是演示三[實相]的。

從禪定退出來，心抽身出來，知者安住獨立凸顯後，就可以去開發智慧，這是[定引領慧]的原則——出定之後，就透過觀身或觀感受來開發智慧。如果根器細膩，就觀感受。如果根器還不細膩就觀身：看到身體不是我，身體是被覺知、被觀察的對象，沒有一個我。不停地觀身，接下來會看到身體不只是身體，同時還有感受，一會這裡痛、一會那裡痠、一旦鬆開了，會覺得身體的感受很舒服，但是有些感受也會苦，進一步會看到這些感受來了就走，自己來自己走，感受同樣也是演示三[實相]。身體演示三[實相]；感受也是演示三[實相]。

[以定引領慧]的路線，就是這麼走過來的。我們知道這樣之後，如果我們可以入定，就去用功，出定之後就來觀身。此時為什麼不觀心？因為從禪定退出來後，心是一動不動的，很舒服、空空的，沒有什麼東西可以觀，因為心沒有什麼變化，所以來觀身。在經典裡才會教導說：「身念處和受念處適合奢摩他型（修止或禪定）的行者。」他們的修行完全符合經典所說，是符合這類人，這角度是正確的，[以定引領慧的所緣是身和受]。

3.〈剎那定和獲得知者〉

我們現在這個時代的人，不太能夠入定，是屬於[定]很短，一直很散亂的人；一整天工作都要用到思維，整天想這個、想那個。心一直想就會散亂，想來想去，就會一直卡在念頭和見解裡：「這個是對的、那個是錯的」，有很多的看法、很多的見解。如果入定的話，是入不了的。所以我們這個時代的人，入不了定，一百個、一千個修行人找不到一個人能入定，絕大部分都做不到。做不到！我們不用受到驚嚇，也不用去對抗。…佛陀不是只教導一種以[定引領慧]的法，他還教導以[慧引領定] 的法。問：以[慧引領定]時，開發智慧前必須要用定嗎？必須要用定，但是這個[定]是屬於「剎那定」，並沒有來到「安止定」。第一類的定是來到安止定，從安止定退出，來到近行定，去思維身體，以近行定的力量就會看到身體會斷裂（分解），變成光明，這是依靠近行定。還有第二類的[定]叫做「剎那定」。「剎那定」並不源自於入定。剎那定是很容易生起的，什麼時候我們如果有覺性，如其本來面目的觀到[現象的一剎那]，就生起剎那定。有覺性地知道現象，比如，隆波田長老教導做手部動作，不是讓心跑到手上，他說是在搖醒知者，意思是說要把知者喚醒——看到身體在動，心是觀者（這是第二種獲得知者的方式）。

只要這樣用功，動來動去時，心跑去想了，隨著知道心跑去想了，及時地知道這[現象]。色法在運動時，心跑去想了，我們如其本來面目的知道[心跑去想了]，心就會生起剎那定，心就會自動自發地安住，[生起知者]，如此覺性生起，[定]也生起了，這是第二類的[定]，這是適合心一直想的人的修定方式。

4.〈隆波觀心開發智慧的心得〉

隆波小時候就開始修行禪定，後來見到隆布敦長老，他教導隆波觀心來開發智慧。隆波的根器與本性是不會輕易相信什麼的，是特別有自己看法的人，譬如，誰說有個高僧大德特別棒，隆波會說：「他很好，但是是否適合我們是另外一回事。」隆波的心就是這樣的。又譬如，隆布敦長老說：「你相信了嗎？」隆波說：「還不能相信，因為還沒有看到。我還沒有看見，但是我會用功去實踐。」因此，不會因為高僧大德說了就立刻相信。觀念型、知見型的人就是這個樣子的。

隆波一開始觀心，由於適合自己的根器、秉性，心很快就變化，變得

很快，而且不在自己掌控的範圍，看到一些奇怪的東西，控制不了，繼續努力去觀，觀了又觀：「為什麼心是這個樣子的呢？」

不停地觀下去，看到心時苦、時樂、時好、時壞，不停地盤旋變化。觀來觀去，有時候心會集中下來。曾經集中很深，直到身體都消失了——在觀心時，看到心生起擔心，觀下去，擔心滅掉，身體滅掉，世間滅掉，只剩下單一的心。然後去頂禮隆布敦長老，跟他講說：「我在觀心，開始有點模糊…。」

他說：「內心入定了。」

隆波就問：「長老！我沒有打坐，我只在觀心的變化。」

他說：「觀心啊，會自動自發地得到禪定。」

因此開發智慧同樣也可以獲得禪定，但是要想能夠開發智慧之前必須要先有基礎的[定]，也就是剎那定。剎那定，是來自心一迷失就知道心迷失，這一瞬間會獲得暫時的「知者」。要去訓練：迷了知道、迷了知道，知道得非常頻繁，知者可以很頻繁地生起，知者可以保持不停地生滅、生滅，但不會保持七天的，可以保持七秒鐘就已經很棒了。因此，知者是仰賴於心迷了知道的一瞬間，安住起來，去覺知什麼就會看到那個地方沒有我。尤其是看到念頭生起非常快，一會好一會兒壞、一會兒貪一會兒不貪、一會兒生氣一會兒不生氣、一會兒迷失一會兒不迷失、一會兒散亂一會兒不散亂、一會兒萎靡不振一會兒不萎靡不振，就是這麼不停地去觀察。

心念處後面的八種心【註：廣大的心，了知為廣大的心。不廣大的心，了知為不廣大的心。有上的心，了知為有上的心。無上的心，了知為無上的心。專一的心，了知為專一的心。不專一的心，了知為不專一的心。解脫的心，了知為解脫的心。未解脫的心，了知為未解脫的心】，對於入定的人可以看到，比如有時候心有[定]，有時候心沒有[定]，有時候心沒有進入安止定，有時候心會進入安止定，有時候心會進入近行定，這是曾經入定的人來觀心，他們先已經有禪定了，來觀心的話有時就可以直接入定，可以來到很高的定，甚至來到八定都有，不是沒有。

但是絕大部分的我們沒有入過定，[只能靠剎那定]。剎那定是一瞬間、一瞬間的，迷了知道、迷了知道、不停地迷了知道，一瞬間、一瞬間的，接下來越來越頻繁地知道，保持知者就可以看到感覺、念頭都是來了就走，更粗糙一點的會看到身體也是被覺知、被觀察的對象，也不是我。包括身、受、心，也包括行蘊，[都不是我]。

觀心可以涵蓋所有的禪修，隆布敦長老開示說：「八萬四千個法蘊都是來自於心，不會來自別的地方。」

5.〈修行的第二條路線：以慧引領定〉

如果我們入不了定，就訓練某一種禪法，在心迷失的時候及時地知道，比如觀呼吸，吸佛、呼陀時，心迷失了知道、迷失了知道，所強調的是心。最後心會安住起來。一旦心安住起來，[獲得知者]，我們就可以開發智慧。透過看到心的運動變化來開發智慧：心快樂生了就滅去，心痛苦生了就滅去，不苦不樂生了就滅去。心散亂、貪、瞋、癡生了就滅去。可以進一步看更細一些：看的心生了就滅，聽的心生了就滅，去聞的心、去嚐的心、去感知身體接觸的心、在心裡面演繹造作的心，也是生了就滅，這是開發智慧。用這樣的方式，觀一個瞬間、一個瞬間，當下這一刻，迷失了覺知，迷失了覺知。不停地去訓練，最後心就會集中，一旦戒、定、慧的力量夠的話，心就會自行進入安止定——即使以前沒有入定，[證悟時]也會自行入定，此時聖道會生起。凡是聖道只生起於禪定裡，不會在禪定之外，必在初禪、二禪、三禪、四定、五定、六定、七定、八定這八個禪定之一生起（慧解脫者的聖道必在初禪生起），這就是以[慧引領定]的人所走的路。

6.〈以慧引領定時的所緣〉

開發智慧須有基礎的[定]，用一瞬間、一瞬間的[定]開發智慧，適合的禪修所緣是「心念處」和「法念處」。

首先我們先選擇心念處：「心貪了知道、心不貪知道、心生氣知道、不生氣知道、心迷失知道、心不迷失知道、心散亂知道、心萎靡不振知道」，先這樣去知道。「心念處」和「法念處」適合於毗鉢舍那型的行者，[這是以慧引領定]。

「身念處」跟「受念處」適合於奢摩他型的行者，因此開始適合的是[定引領慧]，這是屬於奢摩他型的行者。

我們入不了定，就應用我們擁有的事物，以[慧引領定]，適合以[慧引領定]的禪修所緣是「心念處」和「法念處」。

但是這兩個的程度不一樣，「法念處」要知道運作流程，比如，觀五蓋（貪欲、瞋恚、掉舉等），在[強的]貪瞋癡之前，先會有五蓋，五蓋也是有源頭的，要直接知道它的根源，知道它的運作流程。比如貪欲，並不是僅僅看到貪生起了，還要進一步看得更深，心有導向貪的思維（不如理作意）才會有貪，而且有隨煩惱（貪隨眠）。當六根跟六塵接觸，心迷失在導向貪的念頭裡面，貪心才會生起來，如此看得很細，而不是只看到貪

心生了就滅，瞋心生了就滅。只看到貪心、瞋心生了就滅，這是不夠的。人的智慧更加細膩時，就會直接觀到「法念處」，它會自行進去的。

比如，善法生起，無貪、無瞋、無癡，不是只看這個，會看到更細、非常重要的善法，那就是「七覺支」。比如「念覺支」是為了開悟的覺性，不是普通的覺性，這是為了解脫，純淨無染的。

「心念處」和「法念處」是不一樣的[層次]，解說起來很複雜，目前要選我們能夠做得到的，先修「心念處」：心一會兒貪、心一會兒不貪、一會兒生氣、一會兒不生氣，不停地去觀下去。

如果心特別得散亂，什麼都觀不了，那就回來修習奢摩他（止），即使我們以智慧來走，[定]也是必須要修的。

7.〈獲得知者的方式〉

要經行、打坐，在固定的形式裡用功。隆波害怕大家受到驚嚇（不知如何修），所以先教導固定形式的用功，固定形式中每個人都有自己的方式，這樣不斷地去用功，讓心寧靜在單一的所緣獲得休息，即使來不到禪定的狀態，只是暫時跟單一的所緣在一起，類似晚上開車開到加油站瞇一會兒（休息），而後繼續開車。這種休息方式必須嗎？必須！如果心沒有休息的話，心是沒有力量的，因此才說必須要有[定]。

比較淺的定是「剎那定」。一旦我們的心有了剎那定，有力量了之後就可以獲得「知者」了。獲得知者有幾個方式，一個是進入禪定，來到二禪獲得知者，另外一個方式是以覺性去知道當下正在呈現的[現象]，如此也可以獲得知者，但是品質是不同的。

源自於禪定得到的知者非常強大，可以待好幾天，但是不會超過七天；源自於觀一個瞬間、一個瞬間的現象所得的知者，它的壽命很短，很快就消失了，又變成迷失者，經由頻繁地訓練，一直到知者好像一整天都可以獲得，就會看到心不停地在運動變化。觀心的時候，經典裡只說：「心有貪、瞋、癡等」。有時會看到「心有快樂、心有痛苦、心有不苦不樂」，這是屬於心方面的感受。心方面的感受在看的時候不用先入定，但是觀身體方面的感受，如果沒有禪定先作基礎的話，會苦得受不了，因此[觀心的受和觀身的受]完全是不同的路線。

問：以上兩個路線，哪個路線是正確的？兩個路線都是對的，因為佛陀教導過以[定引領慧]和以[慧引領定]，佛陀都教導過。

8.〈修行第三條路線：定慧同步〉

另外，佛陀還教導過第三個路線，就是[定慧同步]進行，要做到的話，那個人一定要先修定，而且一定要修到四自在【註：入定自在、住定自在、出定自在、於定中觀心自在】，要擅長於觀心。為什麼必須要強調心？因為入定的時候，心已經放下了身體，沒有身體可觀，跟心在一起了。來到無色界定，則沒有身體作為背景。真正的重點在於心：在禪定裡面開發智慧時，我們要觀什麼？要觀禪支的生滅，…會看到，尋生了就滅，伺生了就滅，喜生了就滅，樂生了就滅，一境性也是生了就滅，本來是捨受，一會兒就變成樂受，不停地變來變去，心在禪定裡面起起伏伏，這樣在禪定裡面開發智慧，而不是打坐之後，看到鬼、天神、天堂地獄之類的，那並不是在禪定裡面開發智慧，那並不是處在禪定裡，看到鬼、天神的心是處於近行定；真的入到禪定的話，心是不會捕捉到外面的所緣。今日可以找到修這方式的人是很難的，是很少的。隆波絕大部分的弟子都是屬於沒有禪定的人，是以[慧引領定]的那一類。真正修習[定引領慧]的人雖有，但是不多——如果喜歡去修的話，絕大部分會去森林或山洞找高僧大德去訓練禪定。至於在禪定裡面開發智慧[定慧同步]的人，隆波只看到一位名叫昆南的人，他具有四自在，而且非常嫻熟於在禪定裡面開發智慧，看到內在的[現象]不斷地生滅、生滅。那是很難修的，它的難度勝過於入定之後出來開發智慧，在所有的禪修裡面這是難度最高的。我們去做我們做得到的。

9.〈這時代的人意見很多〉

這個時代的人特別喜歡想，看法很多的人是不是真的很多？試著上網看一看臉書之類，就會看到有意見的泰國人很多，不知道其他國家的人如何？我們看到泰國人所說的，看起來什麼都懂，事實上什麼都不懂。比如，政府努力不讓西方人來泰國，因為他們的國家現在疫情很亂，他們喜歡逃來泰國，除了帶來麻煩，同時把病毒傳進來，政府就努力加強限制、盯緊。有人就攻擊說：沒有尊重人權；如果開放的話，這些人就說：政府不懂保護自己的國家，要浪費多少資源去照顧。他們對每一個事情都罵，看問題看得很膚淺…。假設要罵政府，罵不出所以然的時候，也會罵：為什麼政府不提倡吃水果蔬菜？罵別人，也罵政府，罵罵罵，唯一不罵的就是自己。這樣，戒已經壞了，更別說觀心，是觀不了的，因為沒有戒。因此到處罵

人的，一整天只有自己很好，心特別散亂，也沒有戒。這些人別藉口說他是隆波的弟子，因為不會觀心。觀心的行者一定要有戒，也必須要有基礎的[定]。如果沒有戒和定的話，只是散亂，一直散亂而且很煩，這個也不對，那個也不行，不停地找麻煩，這類人不是修行人，放他們去，絕大部分都是這樣子的。

10.〈這時代的人適合以慧引領定〉

早期真正修行的人，以[慧引領定]的人是不多的，但是現在這個時代，比以前還多，在三、四十年以前（約 1983 年），隆波跟隆布敦長老學法有一定基礎了，然後去頂禮隆布蒲尊者。隆布蒲尊者說：「你要去弘法，跟你性行相同的人有很多，他們如果沒有聽到以[慧引領定]的法，就會浪費機會。」

隆波聽了才出來弘法，最開始是寫文章去投稿，寫了兩三篇，已按照高僧大德的吩咐去做了，寫完不想攀緣，想自己修行。慢慢周圍的人看到文章，就說：「怎麼這跟別人的不一樣呢？」看起來很透亮，很快樂。他們有興趣就來問，我就告訴他們，我不會無緣無故的跑去跟他們講。
隆波從來沒有看到誰就主動去找他說：「你的心是這個樣子的」，想要他敬佩我。如果是那樣的話就已經不是修行人了。

因此要好好觀察自己，如果無緣無故去教別人的話就不對了。別人沒有問，到處想去教導這個人、指點那個人，那是煩惱在心裡癢，那是毗鉢舍那的雜染（觀障）。如果心裡特別癢，特別想去教法，這時要打坐修定才會消失，因為是一種觀障。如果一看到誰就說：「你的心是這個樣子的，誒，為什麼有鬼跟著你走呢？」這是沒有任何意義的。

11.〈觀心的訓練次第〉

因此觀心的人，首先必須要有戒；心特別散亂的話也不行，必須要有基礎的[定]。戒必須持守，每天必須做固定形式的練習（如，打坐觀呼吸、經行），去訓練心跟自己在一起。如果心一直走神，如何觀呢？心一直散亂，觀什麼呢？[一般人只]觀色、身、香、味、觸、法，不會回來觀自己的心。我們真正能夠回來看自己的心，必須要不散亂，因此我們要訓練，而不是說：「觀心不用打坐、不用經行、什麼都不用做。」

問：打坐、經行是修行嗎？那只是外殼，真正的修行是培養覺性，有

覺性就是有修行。沒有覺性，就是沒在修行，即便經行一個晚上也沒在修行，那是在修苦行，折磨自己。一定要區分清楚。

我們在固定形式用功，培養覺性，去覺知身體呼氣、去覺知身體吸氣，這是在訓練覺性，心若跑到別的地方去沒有覺性了，就會忘記身體正在呼吸。經行時，看到身體在經行，看到身體在走，心是觀者；一旦沒有覺性，心跑到別的地方去了，要知道自己的心跑了，有覺性及時地知道自己的心，那才是真正的在修行。如果只停留在有覺性地覺知手、腳、腹部，那依然還不懂事，沒有實義。如果修行還沒有抵達心的話，還沒有抓到修行的實質。

在固定形式裡面用功，其實就是修習某一種禪法，及時地知道自己的心，例如，在觀呼吸時，心跑了知道，心跑去緊盯呼吸也知道。在經行時，心跑去想知道，心跑去緊盯腳也知道，只是輕鬆自在地去觀、去感覺，不要緊盯，輕鬆自在地看到整個身體在走，這樣才好。如果看到腳，心聚焦在腳上面，絕大部分是迷失去緊盯了，什麼時候不緊盯，那些被壓制的煩惱就會出來很多，因為壓制很久了。

必須用功，去持戒。觀心以[慧引領定]的話，五戒必須要有，不胡說八道。胡說八道的話，戒就會壞了。比如，喜歡發表政治方面的意見：這個方面的意見、那個方面的意見，戒就會壞掉，心散亂了。那不是我們的職責。因此努力的去訓練，好好的持戒，在固定形式裡面用功，及時地知道自己的心，好的[定]就會生起，雖沒有入定，但是可以獲得「剎那定」，會越來越嫻熟，比如，吸佛呼陀時，心跑了知道，心跑了知道，接下來心跑的一瞬間馬上就會知道，剎那定就會生起。

因此在固定形式上用功，我們的剎那定就會越來越快地生起，快到甚至是持續像一條線。譬如，把鉛筆拿來劃一條直線，看到是黏在一起的，把放大鏡放大好幾倍去看，就發現是一個點、一個點，並沒有黏成一條線，同樣的，剎那定的每一點、每一點，越來越頻繁的話，會覺得是一直線，會看到[定]是連續的，因此在固定形式裡面用功，就可以獲得這個[定]。之後就去開發智慧：心是苦、是樂、是好是壞，不停地去觀察、去體會自己心的運動變化。

心念處適合觀念知見型的人，適合的是純毗鉢舍那（純觀）的行者。開發智慧時，最初是沒有入定，最後階段肯定都會入定——如果戒、定、慧夠的話，到了某一點，心就會自行入安止定，聖道就會生起，不會不生起的。

12.〈分清不同的修行路線〉

很嫻熟於禪定，具有神通的阿羅漢是透過禪定的路線走過來的，純觀行者是比不過這些具有神通的阿羅漢的，除非前世是有入定。在禪定裡面開發智慧可以有很多副產品（神通等）。但是像我們這樣的純觀行者，觀一個剎那、一個剎那[的身心現象]，能讓自己脫險（離苦）就已經很好了，如果證悟到阿羅漢的話，這稱作純觀的阿羅漢（慧解脫阿羅漢），只是有些人累積的波羅蜜會比這個更多些。在過去佛陀的時代，阿羅漢們大多屬於純觀的阿羅漢，而不是那些神通很厲害，具有三明、六通、八解脫的阿羅漢（俱解脫阿羅漢），我們不是那種根器，我們絕大部分是以[慧引領定] 的人。

今天所說的太難嗎？如果我們了解整個修行的概貌圖，就會知道修行主要有三條路線：1.以[慧引領定]。2.以[定引領慧]。3. [定慧同步]進行。有這三條路線，因此當我們碰到一位高僧大德這麼教導，為什麼跟另外一位不同呢？因為他們教導的是不同的路線，他從哪條路線走過來，就喜歡教導那條路線。如果我們會修行，就不會有疑問了，我們一聽就明白，但是如果我們的心很狹窄，就不會明白別人。好！今天就到這裡吧。(完)

【註釋】

摘錄南傳論述：

（1）想要證得無色禪：

首先你應對「色」感到厭離。如何對色感到厭離呢？你可以思惟有九十六種疾病在身體生起，如眼疾、耳疾等，而且身體也會遭受到不幸、刑罰等等。為什麼人們會遭受到這些痛苦呢？那是因為有色（物質）的緣故。為什麼人類會互相爭吵與怨恨，各國之間會互相交戰呢？那是因為有色的緣故。反之，當無色時，人們就可免除遭受這一切痛苦。瞭解這點的人就會厭離充滿過失之色，而想要證得無色禪。

（2）四無色禪：

（a）空無邊處：第一個無色禪是空無邊處禪。為了證得此禪，已熟練於遍處第五色禪的禪修者必須把遍處似相擴大至無邊宇宙，然後注意該遍處似相所佔有的空間為「空無邊、空無邊」，直至去除了整個遍相。如此重複地專注，最終即會生起取無邊空間概念為目標（所緣）的禪心。嚴格而言，「空無邊處」是指作為第一無色禪心的目標的無邊空間之概念。在此的「處」意為禪心的住處或住所。然而「空無邊處」本身也用以代表

該禪那。

（b）識無邊處：在此稱為無邊的「識」是第一無色禪心。由於第一無色禪心以無邊空間之概念作為目標（所緣），這表示遍滿地取空間為目標的識也取了它的「無邊」。若要修習第二個無色禪，禪修者就必須取「空無邊處禪心」為目標，專注於該禪心為「識無邊、識無邊」，直至證入第二無色禪。

（c）無所有處：第三無色禪取「空無邊處禪心」的「不存在」或「無所有」為目標（所緣）。通過專注該心之不存在，緣取第一無色禪心的不存在或無所有之概念作為目標的第三無色禪心即會生起。

（d）非想非非想處：第四無色禪因不能說其有想或無想而得是名。在這種心裡，其想心所已變得極其微細，而無法執行其想的作用，因此不能切實地說此心有想。但該想並非不存在，而保留了其殘餘之狀，因此亦不能說它無想。在此雖然只提及想，但應明白組成該心的其餘名法（除想之外還有 1 心 29 心所）也都是極其微細，而無法貼切地說它們是存在還是不存在。這第四種無色禪取「無所有處禪心」為目標。

（3）修四無色禪：

（a）修空無邊處禪時，可先從地遍開始，首先擴大遍相，再作意於地遍相中央的空間，如此空間就會出現，然後再專注與擴大它。當它漸漸擴大時，地遍相就會漸漸消失；當它向無邊的十方虛空擴大後，整個地遍相都消失了，只剩下無邊空間而已。持續專注於那空間一或兩小時，在心中默念「空、空」或「空無邊、空無邊」，如此你就會證得擁有捨與一境性兩個禪支的空無邊處禪。然後你應修習此禪的五自在。

（b）修識無邊處禪時，你必須取空無邊處禪心為目標，在心中默念「識、識」或「識無邊、識無邊」。如此，專注於空無邊處禪心的心識即會生起，此心識名為識無邊處禪心，因為它以空無邊處禪心作為依據。隨後，你應修習識無邊處禪的五自在。

（c）修無所有處禪時，應專注於空無邊處禪心的不存在。在同一個心識剎那裡是不可能有兩個心識存在的。空無邊處禪心緣取無邊虛空為目標，而識無邊處禪心則緣取空無邊處禪心為目標。當空無邊處禪心存在時，識無邊處禪心是不可能存在的；當識無邊處禪心不斷生起時，空無邊處禪心則不可能生起。取於識無邊處禪時空無邊處禪心的不存在為目標，在心中默念「無所有、無所有」。如此，專注於空無邊處禪心不存在的心識就會生起，此識名為無所有處禪心。隨後，你應修習無所有處禪的五自在。

（d）修非想非非想處禪時，你必須取無所有處禪心作為禪修目標。

心的本質是只有在識知一個目標時才能平靜，而無所有處禪心則在識知無所有（空無邊處禪心的不存在）時才會平靜。取此心識作為目標來專注，在心中默念「此心平靜，此心至上」。如此，專注於無所有處禪心的心識即會生起。此心識名為非想非非想處禪心，這是一個非常微細的心境。隨後，你應修習非想非非想處禪的五自在。

（4）五自在：

一、轉向自在：能夠在出定之後觀察諸禪支。

二、入定自在：能夠於任何的時刻隨心所欲入定。

三、住定自在（決意自在）：能夠隨自己意願住定多久。

四、出定自在：能夠如所預定的時間出定。

五、省察自在：能夠觀察諸禪支（同第一項）。

五、煩惱源自於觸以及自殺的業果

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：2021 年 4 月 24 日
整理：內觀教育禪林

1.〈有新業也有舊業〉

現在染上新冠肺炎的人數比較多，好好保護自己吧。要保持覺性，能待在家裡就待在家裡，但是待在家裡，我們的家人也可能外出而把病毒傳染給我們，…雖然我們不想要，但也會受苦，我們阻止不了。那麼，就好好照顧自己，在能所及的範圍做到最好的程度。最重要的是「守護自己的心」，別放任苦悶、擔心、難過來控制心，否則我們沒得新冠肺炎前先得了精神病。「法」在這裡可以幫得上忙，我們訓練心：有覺性、有[定]、有智慧，來照顧我們的身體，遠離病毒，至少可以讓接觸的機率減少。那些沒有戒、沒有法的人，他們到處去娛樂場所玩，把病毒帶過來傳染給旁邊的人或家人，之後這些得新冠肺炎的病例並不是去娛樂場所的人而是旁邊的人，現在已經傳染開了。雖然我們有戒、有法，到了這一點我們就很難照顧自己了，身邊的人會傳染給我們。但是法，在另一方面還能照顧我們，就是守護心——要怎樣做，心才不會擔心、不會難過、不會鬱悶、不會苦悶。把自己的心訓練好就可以幫助自己，比如，心會感覺到身體不是我[而不覺得苦]。如果得到這個病會死，那是業報在決定作用的。業報有舊業也有新業，舊業導致這樣的結果——我們跟那些沒有戒、沒有法的人一起投胎，一起出生。我們的業報，有新業也有舊業的結果，有些我們迴避不了——當惡業要現前的時候，避免不了，那就要雄赳赳、氣昂昂，以強大的心去面對它。事實上，害怕、擔心幫不了什麼忙。我們不疏忽大意，但是不擔心。那些沒有修行的人是做不到的，那些沒有修行的人會疏忽大意，也會擔心，而我們既不疏忽大意，也不擔心。

無論如何，死是必然會發生的，誰可以永遠活到地老天荒？在我們活著的那一段時間，就充分發揮它的價值，對自己、對別人、對週遭的人，這樣我們的生命就會有價值，不會覺得後悔，要死也不會有什麼遺憾，不會覺得對自己有什麼傷心、遺憾的。有些人沒有行善、做好事，一旦快死了就傷心難過，覺得沒有機會去做好事，這就是[往日的]疏忽大意。

2.〈要看到身心的實相〉

我們不疏忽大意，每天訓練自己，讓它越來越堅強、越來越強大、越來越聰明，讓生命活在當下，這樣就會清涼、會快樂、會幸福，不停地去探究當下的實相。實相僅僅存在於當下，這是最清楚的。

我們的修行在看什麼？事實上看的是身的實相、心的實相，而不只是觀身或觀心。有的人說：修行是觀身或觀心。那個不夠，事實上修行是看身的實相、看心的實相，直到能夠接受實相，知道這個身必然會老、病、死，這是阻止不了，避免不了的。到了時間，必然會老、必然會死的時候，心不會動搖，心很清涼、快樂。心的實相，有的只是變化，命令它一直快樂也不行，禁止它苦也不行，命令它一直好也不可以，阻止它壞也不行，沒有什麼東西真的可以掌控得了的。不停地去觀察、體會，直到看到它的實相。要去看實相，而不是只看身、看心。僅僅觀身、觀心，稱之為「有覺性」。看到身心的實相，稱之為「開發智慧」。因此我們作為佛教徒不只是觀身、觀心，而是要看到身的實相、心的實相。一旦知道實相之後，心就不會有什麼擔心的了，什麼東西會發生就發生吧，但是我們不會疏忽大意，一般的人是做不到的。不疏忽大意就不會擔心。如果疏忽大意就會擔心，就會徹底的迷失了，而我們不疏忽大意也不擔心。好好的去訓練自己。

3.〈理解佛法的譬喻而不迷信〉

另外一個事情：在上個星期，有人來請教隆波說：把自己的頭砍下來供佛，請問這是對的還是錯的？

自殺，無論怎樣都是惡業，沒有例外。誰刻意把眾生（包含自己）殺死都是惡業。如果是出家人自殺的話，出家人的身分立刻消失。最近的新聞是說某居士自殺了，把自己的頭砍下來供佛，他是先還俗的，所以是居士自殺來供佛。自殺來供佛只是一種迷信而已。以前讀了一本[泰國的]彌勒菩薩的傳記。彌勒菩薩的信心很強，他的根器[是信心型的]，不是智慧型或[精進型]的那一類，傳記說：他第一次見到古佛的時候，把自己的頭砍下來供佛。對這傳記，我們一定要檢查這是屬於哪一代的經典，如果是巴利三藏經典則可以相信[是古印度傳入的]，如果是後人編撰出來，為了要營造他真的有信心，那就不一樣了。

菩薩造的惡業不是惡業嗎？有例外嗎？沒有！如果我們信奉彌勒菩薩，

就認為他所做的必然是最好的、是對的，這個是迷信、是愚痴。大家不能忘了菩薩還有可能[因為造了惡業]而下到地獄，所以他所做的不一定都是對的。我們必須要用覺性、用智慧來審視，不能做破戒的事，如果還有做的話，那就不對。…菩薩們有時候還會犯錯，這是正常的。如果把他們的行為都作為榜樣，那是不可以的。我們要以佛陀的行為舉止作為榜樣，只有佛陀的行為舉止[才是圓滿的，稱作明行圓滿] ，這是最重要的。

[已斷煩惱的]阿羅漢有時還會做一些不合適的事情。比如，佛陀時期有一位阿羅漢，為了讓外道不會看不起佛教，所以顯現神通飛到月球上。佛陀就批評他這樣不適宜，而不是不批評。所以，不要[輕易]以某一個人作為自己的榜樣。最圓滿，肯定可以做我們榜樣的，只有佛陀。有些人信奉高僧大德，以高僧大德來做自己的榜樣，高僧大德也會有一些自發的主見，曾做了一些很好的事，如果看到他們做得好就去模仿他，這對我們也有可能不適宜。

所有的聖賢都是批評自殺的，隆波看到好幾個高僧大德開示到關於自殺的問題，比如前一代僧王，他可不普通，他的學問是圓滿的，他說身體是有價值的，要發揮它的價值，如果把它殺死，是沒有任何意義的，那是惡業，而且損失了利益——自己損失了利益，也損失了幫助別人的利益，因此自殺供佛沒有任何的意義，這是愚昧。佛陀想得到人頭嗎？沒有誰想得到誰的人頭，如果把人頭放在鉢裡，他會要嗎？他不會喜歡的。

回來看彌勒菩薩的傳記，從另外一個角度去理解：他砍下頭，那個意思是指「砍下自己的我慢」。在那個古佛的時代，彌勒菩薩是一位國王。國王怎樣都會有我慢的，他碰到古佛後，把自己的頭砍下來，這是一種比喻，一種象徵而已，砍下頭其實只是砍下自己的我慢，砍下「我超過所有的眾生的我慢」，這個我慢必須砍掉，能砍掉是最好的。但是如果真的砍下頭的話，就沒有什麼意義了。

我們看傳記經典裡的故事，一定要看透，看到「法」。砍下頭，其實就是砍下自己的我慢——「我超越別人，我是最厲害的，我是不會對任何人低頭的。」

那個傳記是哪一時代寫的？一定要好好看清楚，如果是早期的三藏經典，可以相信是[古印度的傳說]；如果是後期的，有時也會潛藏著法，必須要有智慧地看出[法喻]，如果看不出來，誤以為這麼作會有功德，其實這是造了惡業。殺眾生[包含自殺]是不可能得到功德的，是造了惡業，佛教徒必須要以智慧來理解，不要愚昧、迷信，否則相互模仿就不行了。

修行要訓練自己，要有戒、要有[定]、要有智慧。有智慧，最起碼要

相信業與果報，相信因、相信果。在真正的正見裡面，相信業、相信果報，不只是四聖諦的四條，要知道因知道果：有這樣的結果是因為有這樣的原因；有這樣的因，所以有這樣的果，因跟果是相互關聯的。相互的關聯還有業與果報，包括「緣起法」，我們修行就會明白這些，就不會愚昧、不會迷信、不會盲目模仿別人，否則大家對把自己頭砍下來供養的人很信奉，其實那是對破戒的人有信仰，那種信仰是不對的。

4.〈發揮生命最大的價值〉

修行一定要用心，每個人的時間都是有限的，時間不是無限的，在一世的生命有多久呢？我們不知道究竟能夠活到多久，我們不知道時間還剩多少。我們要把剩下的時間發揮最大的價值，對自己有益、對他人有益、對集體有益，去發揮利益，不要破戒、不要破法。如果破戒、破法，無論是為了自己還為了別人，都不能稱之為在發揮利益，而是在造惡業，一定要區分清楚，什麼是惡業？什麼是利益？

每一天，保持覺性去過每一天、每一分、每一秒，那是最殊勝的，無論做什麼，都不停地覺知自己。從一起床，我們的心是怎麼樣子的，身體是怎麼樣子的，不停地去覺知。一起床之後，心想到什麼，心是什麼樣子，去感覺。我們的身體在工作，去看身體在工作，心進去干預，去感覺心是怎麼干預的。

5.〈觀察出真正的敵人〉

比如，隆波以前修行時，去看身體，覺得這個身體太討人嫌了，有的只是苦啊！我們必須上車去工作，要把身體抬著去，如果我們只是用心去工作，就不用把身體抬過去了，這個身體真的是負擔啊！出去吃飯也累啊，賺錢之後去找吃的，要去選吃什麼？…有的人喜歡吃特別辣的，吃了之後心裡很愉悅、很爽，但是身體很苦啊！肚子疼時要排泄，身體方面很痛苦，但是心才是罪魁禍首：心在找快樂但讓身體帶來痛苦，這麼看了之後就會發現，身體並不是什麼好的寶貝，本身就是苦，一直是被心蹂躪、欺負。一起床就開始身體就有負擔，必須排泄、必須洗澡、找吃的、必須打扮、必須走路，這都是身體的事情，包括回到家特別累了，洗澡後要睡覺，都是身體的事情、都是負擔。我們從早到晚都必須照顧它，早期看的時候就會對身體很討厭，覺得這個身體不是好東西。觀來觀去，覺性跟智慧越來

越細膩，就看到這個身體是奴隸啊，心才是真正的罪魁禍首，它透過身體找快樂，一直命令身體在做這個、做那個。比如身體去工作很累了，得到了錢，讓身體去找東西來吃，咀嚼，直到排泄，這些全是身體在做，那心呢？很愉悅、很舒服，明顯就在欺負身體，看下去會覺得這個身體好可憐喔，別人的身體也好可憐，有了慈悲，就不會想要殺死身體的。其實最壞的是具有煩惱的心，一直牽著身子跑。慢慢地修行，不停地修行，看到最壞的敵人就是我們自己的心，那才是真正的壞人。進一步修行，看到更深刻後，發現心也不是自由的。開始時，看到身體不是自由的，它變成心的奴隸，接下來，看心呢？發現心也不是自由的，心是煩惱的奴隸，是欲望的奴隸。我們真正的敵人不是別的，就是煩惱、欲望。

這麼照見之後，隆波對煩惱、欲望特別討厭了。然後拼命修行，想辦法要消滅它，並沒有想到要消滅身體，並沒有想到要消滅心，身心都是欲望、煩惱的奴隸。真正的奴隸主，欲望、煩惱在哪裡呢？藏在心裡面。它藏得很深，就藏在我們的心裡。

隆波不停地去觀察、去體會，看到煩惱從胸口冒出來，一旦冒起來之後，及時地知道，煩惱就會滅去，如果沒有及時地知道，就會被它控制我們的心、控制我們的身體去做壞事，讓心想壞的、讓嘴巴說壞的、讓身體去做壞的，那些都是煩惱的影響的結果。

6.〈觀察煩惱躲在何處？〉

隆波想去看煩惱這敵人是在哪裡？

看到是從胸口那邊冒起來的，就緊隨著去看，一旦煩惱冒出來了，然後輕輕地去知道，如果很仔細地盯著，它立刻就斷了，而是用看守煩惱的方式去看它，這是一種新技巧，看到它慢慢萎縮，躲到裡面去了。隆波就跟著追著它去看，它就退到裡面去。當下雄赳赳氣昂昂地想著：即便你逃到龍宮，我也會追到底，什麼龍王都不怕，要看清煩惱是哪裡冒出來的。一旦追進去，它就消失了，最後它會瞬間消失了。看自己的心呢，發現根本沒有煩惱，怎麼辦呢？重新再退出來在外面，一旦接觸所緣又生起煩惱了，追過去又萎縮，萎縮之後就消失了，怎麼追著看都沒有結果，找不到煩惱的源頭。

有一天去清邁頂禮隆布信長老，他一看到隆波的臉，隆波根本還沒有來得及做禪修報告，他就招手說：「知者！知者！出來！在外面，煩惱不在裡面。」

他看到我很愚蠢地在裡面找煩惱，煩惱是從心冒出來的，他說：「煩惱不在裡面，煩惱在外面。」

他教的很簡單：煩惱在外面，不在裡面。但明明是從心裡面冒出來的啊，隆波想：「他說在外面，一定在外面。一定是自己誤解了。」高僧大德不可能錯的，這裡的每一位高僧大德可不一般呢。

7.〈煩惱源自於觸〉

此後，隆波就繼續觀察煩惱是從哪裡生起的？

眼、耳、鼻、舌、身、心，接觸了外在的東西（外境、所緣），也就是色、身、香、味、觸、法，全部都是外在的，法也是外在的所緣，是被覺知、被觀察的對象。心一旦接觸所緣就生起感覺，有苦、樂的感覺生起，有不苦不樂的感覺生起，而後在心裡面有煩惱冒出來。在煩惱冒出來之前，其實心已經工作好幾個階段了。

比如，眼睛看到畫面，有信號送到心裡，翻譯所看到的事物的含義，一旦看到含義之後就去界定：「這個好、這個不好，這個苦、這個樂，這個喜歡、這個不喜歡」之類的，然後心才生起煩惱。這過程我們自己無法決定。[眼睛看到畫面後]在心裡面生起苦或樂，生起善或不善，我們是選擇不了的。

隆波觀察到：啊，煩惱並不是從[有分]裡面生起的。隨著去找它的源頭：事實上，煩惱源自於觸——觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生——由於觸生起感受，由於受生起愛欲煩惱，由於愛欲生起執取，由於執取生起「有」，由於「有」就會對眼、耳、鼻、舌、身、心抓取，這就是「生」。由於「生」就會有苦。要慢慢去看，慢慢去學習、探究。

比如，心一接觸到所緣（色、聲、香、味等）之後，能夠翻譯所緣的含義：「這個畫面漂亮」，心滿意，有快樂生起，一旦有快樂生起，貪心就會摻雜進來，貪心是跟快樂同步生起的。對所緣快樂，立刻有欲望緊隨而至，有貪心生起了，稱之為「欲愛」。想讓所緣常常生起，想讓所緣的生起一直待著，稱之為「有愛」。有時候接觸到所緣之後，苦受生起來，對所緣不喜歡，稱之為「無有愛」。接觸到所緣，翻譯之後不滿意，很憋悶不爽，瞋心就摻雜進來，瞋心是緊隨著苦的感受生起的，是有因果關係的，它們是一起冒起來的。我們區分不了誰先誰後，但是如果我們慢慢地去觀察，按照佛陀的教導去觀察就會知道：有感受，煩惱就會摻雜進來。

但是煩惱不跟感受摻雜進來可以嗎？可以！如果覺性生起的話。如果

覺性生起，有感受時就只是有感受。但是絕大部分的人是沒有生起覺性，而是生起了煩惱，這稱為[不善]的「速行心」。

善或不善的速行心源自於對所緣覺得滿意或不滿意。所緣給我們帶來快樂時，貪心就會摻雜進來；所緣給我們帶來痛苦時，瞋心就會摻雜進來；不明顯的所緣給我們帶來不苦不樂受時，癡就會摻雜進來而迷失。

8.〈真正的奴隸主〉

我們的敵人一旦來了，我們就會小心，開始注意；心也是一樣，如果是我們不喜歡的人，就會注意他。…對特別恨的人會特別關注他，對特別喜歡的也會特別關注他。如果是沒有什麼感覺的，就不會去關注他。例如，跟我們在一起很久的先生或老婆，沒什麼感覺了，老婆為了讓先生關注自己，去做了頭髮，買了新衣服，化一下妝，接著跟老公聊天，老公看了根本不知道她今天美容了。心也是這樣的，對不明顯的所緣，或對一再重複的所緣，都沒什麼感覺，不苦、不樂、不好、不壞，心是迷失的，這是屬於癡的煩惱，是很難覺察到的煩惱，要慢慢去觀察、體會。

煩惱是源自於「觸」，不是在有分心之內深處，在有分心裡面是找不到的，因為它是沒有任何痕跡的，它是完全跟我們的心水乳交融的，變成一體的，沒有任何一個明顯的爆破點。修行之後把[五蘊]不斷地分離，發現欲望和煩惱不是心，而且是很壞的，它是心的真正奴隸主。所以，佛陀悟道時才會對欲望打招呼說：

「製造家的主人（指欲望）！我現在開始認識你了，你再也不可能為我創造房屋了！」

煩惱就是罪魁禍首，因此身體不是罪魁禍首，心不是罪魁禍首，它們是被欺壓的對象，身體被心欺壓，心又被煩惱欺壓，因此我們的敵人，並不是身、不是心，而是煩惱。

9.〈用智慧戰勝煩惱而不是用自殺〉

我們一直在怪別人，怪別的事物，包括賺錢；沒有錢用了，就會怪這個、怪那個，然後說在泰國沒有工作做[所以沒錢賺]。泰國有這麼多失業的人，但是為什麼要有兩三百萬的外國移工來泰國工作呢？我們失業是因為我們不想工作，想舒服。我們只愛舒服，沒有及時地知道自己的煩惱（貪玩、懶惰）。一旦沒有自己想得的舒服快樂，就找藉口罵這個、罵那

個，沒有可罵的，就罵新冠病毒。但是病毒並沒有動機要來傷害我們，是我們把鼻子伸出去，把它吸進來的。

因此我們要努力修行，不去怪罪別人、不去怪罪別的事物，要及時地知道自己的煩惱是我們最重要的敵人，以覺性跟智慧來戰勝它，而不是用愚痴的方式跟煩惱戰鬥。用愚昧的方式去戰鬥，比如，砍下自己的頭以為可以戰勝煩惱，認為有頭就會想，砍下來就不想了，煩惱就不會生起了。…把頭砍下扔掉，這是最不聰明的了，這是清除最有價值的東西，失去了可以提升自己的機會。

10.〈自殺的業和果：有臨死業和慣行業〉

高僧大德們開示說，絕大部分的人自殺之後，都會由這惡業而生到地獄。有的人覺得活著很苦就去自殺，然後呢？他會下到地獄，一邊走著不停地哭。他不是被誰關在地獄，這地獄是自己心裡面構建出來的，他不停地生生死死，不停地重複自殺，沒有任何優點，帶不來好處。如果有好處，佛陀早就教了。自殺是惡業，誰作了都是惡業。

但是問：凡是自殺的人都下到地獄嗎？

不一定。有一種業稱之為臨死業（這是在「臨死速行心路過程」生起之前，所憶起的業或所造的業，例如，性格惡劣者如果憶起以前所造的善業而生起善心，則他有可能投生到善趣而不生到惡趣；反之亦然）。在臨死[速行心路]之前的不善心，藉由憶起以前所造的善業，可以翻轉為善心（因而不投生到惡趣），但是這種機率特別的小。一般人在臨終時，由於慣行業（平時習慣作的業）的成熟而得果，[因而習慣於惡業者大都將投生惡趣]。

再問：在自殺之時，不善心翻轉變成善心的情況，有嗎？

有。在三藏經典裡面提到：在佛陀時代，有一位比丘的修行進步了又退步，來回幾次，他覺得真的浪費機會啊，明明跟這麼殊勝的佛陀在一起、跟阿羅漢聖者們在一起，為什麼自己沒有辦法跟別人一樣離苦呢？…在三藏經典的註釋說，他特別可憐自己，就用刀片自刎；在臨死之前，還有一點時間，他就想到：「我出家後也不是沒有任何美德：出家後我從來沒有破戒，戒律怎麼規定我都按照做。」他想到自己的戒沒有缺失：「我沒有指責過自己，同修也沒有指責過自己，佛陀也沒有指責說我的戒不好。」

他的這種思維稱作「戒隨念」。思維後，他內心快樂（同時生起了善心），一瞬間就有了定，這定並不深，屬於近行定，接著他看著自己的身

體正在死去，他的心安住並保持中立，放下了身、放下了心，放下了五蘊，在臨死之前就證悟阿羅漢了。

這位比丘沒有貪心，他的戒很好，當他的心安住起來有了定，然後審視：「這個身體不是我、我的，只是世間的資產，現在要還給世間了」，最後他既放下身，也放下心，所以就證悟成為阿羅漢了。

當時一些比丘問佛陀：這位比丘投生去哪裡了？

佛陀說：他已經證悟阿羅漢[而不再輪迴了]。

自殺時證悟阿羅漢的例子並不是沒有，但這種機率特別低。後來，佛陀就禁止自殺，如果模仿的話就下地獄，因為是以貪心去做的，以為自殺後就會證悟阿羅漢。這是不會證悟的，因為有了貪心。[泰國]後期的經典有講到，往昔的彌勒菩薩砍下自己的頭供佛，沒有誰去註解這行為，也許是好，也許是不好，都有可能，但是當時的彌勒菩薩肯定沒有證悟阿羅漢，如果證悟阿羅漢的話，就不可能成佛了。所以別愚昧、別迷信。自殺者絕大部分都是到惡道去的。…(完)

【註釋】

依據南傳論典，由業產生果報的次序，有四種業，即：一、重業；二、臨死業；三、慣行業；四、已作業。

（1）重業：這種業非常的強，必定會產生下一世的結生，沒有任何其他業可以阻止它。在善的方面，屬於重業的是禪那。在不善的方面，屬於重業的有五無間業（逆罪）與不能改變的邪見。五無間業是：弒父、弒母、殺阿羅漢、出佛身血及分裂僧團。若人培育了禪那，但在過後造了任何一種逆罪，其善業即會被該惡業阻止，且後者必定會成熟而導致下一世投生到惡趣裡。例如：佛陀的表兄弟提婆達多深具野心，（想要代替佛陀領導僧團，而在該念頭一生起，他即）因此失去了神通。過後他再傷了佛陀與導致僧團分裂，而因後者之業在死後墮入阿鼻地獄。但若人是先造了任何一種五逆罪，他過後即不可能證得禪那或出世間法，因為該惡罪形成了一種無可抗敵的障礙。這是為何當阿闍世王在聽佛陀開示《沙門果經》時，雖然擁有一切證悟須陀洹道的因緣，但卻不能證得須陀洹道果，因為他之前已殺死了自己的父親頻毗沙羅王。

（2）臨死業：這是在臨死之前所憶起或所造之業，也就是在臨死速行心路過程即將生起之前所憶起或所造之業。若性格惡劣者在臨終時憶起以前所造的善業，或在當時造了一件善業，他即可能投生至善趣；反之，若有個善人在臨終時憶起以前所造的惡業，或在當時造了一件惡業，他即

可能投生至惡趣。這是為何在佛教國家裡，提醒臨終者以前所造的善業或勸他激起善念，已成為一種傳統。

在沒有重業之下，一般所造的臨死業即會決定下一世的投生至那裡。但這並不意謂該人能夠免除以往所造的善業或惡業，在諸緣具足時，這些業也能夠產生它們的果報。

（3）慣行業：這是習慣上時常造的善或惡業，在沒有重業與臨死業之下，一般這種業即會決定下一世投生到那裡。

（4）已作業：這是所有不包括在上述三種的業，在沒有重業、臨死業與慣行業之下，這種業即會決定下一世投生到那裡。

六、知道世間，但不迷失在世間

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：2021 年 5 月 15 日
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈教導修行的方式不同於理論〉

講到修行和理論，在實修方面和理論方面的講法區別是很大的。在經典理論的講法，可以提前背誦，今天要講這個、講那個，但是在實修方面的講法又是另外一回事了。像以前佛陀在世的時候，清晨就開始審視今天該去教導誰，去救度誰，一大早就去審視了。到了晚上，居士們來聽法，有時候他會等著，暫不講法。有一次阿難尊者向佛陀說：「居士們都準備好了請釋尊講法。」佛陀說：「還沒準備好。」等到一個女人來了，佛陀才開始講法，講完法那個女人就證得了初果（預流果）。這是佛陀在演示實修講法的一個例子，並不只是把知見傳播出去，而是法從佛陀的心傳到聽者的心裡，使她獲得最高的利益，同時周圍其他的人獲得了次等利益，因為還沒來到他們的時機。

因此高僧大德教導修行的時候，我們要跟他的心接觸，無緣無故請他講的話是講不來的，必須要有些東西來跟他的心接觸。在佛陀的時代，有些比丘會激出佛陀的法，問一些很有實質的問題。帕拉他尊者是一位年紀很大的時候才出家的弟子，他精通於激出佛陀的法。他擅長於問，問後佛陀就會講出非常細膩、非常精髓的法。佛陀碰到合適的人，法就會自動流淌出來。

我們跟高僧大德在一起，跟他一起坐的時候不用說話，我們就修我們自己的行，一旦有適合指引我們的法，他會主動教我們的。隆波跟隆布敦長老在一起時，隆波就修自己的行，長老鴉雀無聲地一動不動，不說話，一旦有什麼觸碰到他的心，法就自然地流淌出來，[他所說的法]會跟隆波所需的完全匹配，非常有利益。

2.〈隆波的請法經驗〉

有時候我們用心想跟高僧大德請教，一見到他的時候根本來不及問，

他就回答了，這樣的高僧大德，隆波見過好幾位。例如隆布信長老，一見面，他馬上就回答了。他知道隆波是真的在修行，心是跟高僧大德在一起，而不是迷失於世間。

還有另外一個是隆布蘇瓦尊者，隆波本來準備向他請教「心放下心」的問題，根本還沒問他，他就說了，內容完全符合隆波的修行。那時隆波還是居士，修行時，心放下心，放下之後又把它抓起來，一放了又抓，就有疑問：怎樣才可以徹底地放下呢？五蘊裡面最難放下的就是心，如果能夠放下心就沒有什麼值得抓了，但是一放了又抓。有一天心放下心後，剛好聽說隆布蘇瓦尊者從美國回來了，非常高興，便邀請麥琪媽媽上車一起去頂禮他，去做禪修報告，想請教怎樣才可以一直放下。上了車，心又把心抓起來，從曼谷一上車開到準備進入長老住的巷子裡，看到心不願意放下，隆波只好嘆口氣：「哎，心是無我的啊！真的是強迫不了的。」一旦看到心是無我的，不強迫讓心去放，接著心就把心放下了。然後去長老住處，坐著等了一會，侍者比丘就把隆布蘇瓦推出來，因為他身體已經殘疾了。他的寮房不是很大，好幾個人一起頂禮。他往邊上看，就笑著說：

> 「心啊，有時候就會放下心，放下之後又會把它抓起來，怎樣都不願意放，直到看到三[實相]，心就會徹底放下心了。」

實修方面的法，真的是以心傳心，不是坐著去思維、分析，想到問題了去問這些高僧大德，這是屬於思維的提問，法就不會從高僧大德的心裡流淌出來。

3.〈能夠承接法的心〉

我們必須要有能夠承接法的心——能夠承接法的心必須要有五戒，戒如果有缺失，髒兮兮的，就沒有準備好接受法。除了五戒之外，我們必須要有足夠的[定]，必須要心跟自己在一起，有在覺知身、覺知心。去頂禮高僧大德的時候，也要覺知身、覺知心。跟他們在一起的時候，也是不停地修行，觀身工作、觀心工作，不停地觀，到了合適的時間，法就會從高僧大德的心流淌出來。有時候要很久的時間，因為頂禮高僧大德時會很緊張的，緊張的心是無法接受法的。他就會讓我們去修行，這樣的狀態對修行者是很正常的。

在佛陀的時代，帕里亞尊者去頂禮佛陀想聽法，他追到市場，佛陀正

在托缽，他就直接跟佛陀請教法。

佛陀說：「還不是時候，現在我要托缽。」

帕里亞尊者請求第二次，佛陀還是回答不是時候。

但是帕里亞尊者對法有飢渴的心，問第三次的時候，佛陀就回答了。

一說完法，帕里亞就證悟了阿羅漢，因為他的心已經準備好了。

4.〈不能夠承接法的心〉

如果聽法的心是忐忑不安，拼命掙扎，那是無法接受法的。因此我們必須要有戒，要有足夠的[定]，心安住跟自己在一起，這樣去頂禮高僧大德就會獲得法。但是有些人的用心特別的糟，…比如，有的人跟著一群人來見高僧大德，心裡發願說：「如果師父真的很厲害，跟我和周圍的人互動時，讓我是最後一個對象！」

這樣的心不是求法的心，是追求神通的心，這樣的心是聽不了法的。高僧大德就不理他，先教別人，直到沒有人可以教了，才回過頭來看他。他就想：「噢，這位高僧大德真厲害！我發願是最後一個人，真的是最後一個人！」

做什麼事都是有因有果，心如果很愚昧，是最難學法的。佛教並不是迷信的宗教，是一個有覺性、有智慧的宗教，是願意自助之人的宗教，因此來跟高僧大德求法時，我們要以恭敬的心、柔軟的心來求法，才可能得到法。…如果我們有求法的心，就會感覺高僧大德跟我們是在一起的，從來沒有離開到哪裡去；當我們在想、在說、在做的時候，就好像一直在高僧大德的眼皮底下。

隆波是不易輕信的，沒有愚昧、迷信。例如中國人在家裡用食物供奉[祖先]，…小孩子想著：「[祖先的靈]什麼時候吃飽，我才可以吃啊？」希望他們快點吃飽。長大之後才知道，其實這是教導人們要孝順、要感恩。這是很好的方法。

到了清明節，隆波說：「把屍體火化更好，埋葬沒有什麼好處，只是白白浪費土地而已。」

有一個居士就反駁說：「這有別的好處啊，子孫們才可以孝順、感恩，到清明節子孫才會一起聚集。」

如果是這麼看就是聰明。…一定要看透真正的目的，這樣才可以聰明一些。如果愚昧的話，我們就不會得到法，只得到迷信和愚昧。

5.〈聽了法就去實踐〉

戒必須持守，[定]必須要有，對佛、法、聖僧的信仰必須要有。…帶著恭敬的心、柔順的心去頂禮高僧大德，我們就會獲得好的寶貝（得到法）。大家必須把自己的心訓練好。心如果沒有品質，法也無法來到我們的心，那不在高僧大德幫助的範圍內。要想讓高僧大德幫忙，最重要的是必須先自助：先訓練自己持戒，訓練自己的心跟自己在一起，訓練自己對佛法僧的信仰，不要迷信、愚昧。一旦聽到了法之後，就必須進一步的自助：要精進用功。

隆波的弟子，有的根本沒有精進用功，來聽法時，心裡只有一個願望，期待聽到熱呼呼的「頓悟」的法，不須用功修行，一聽就能頓悟！這是最不懂事的，根本不懂得業果法則。如果不播種因，怎樣都不會有結果的。

因此我們聽了法，就必須動手去實踐，要跟法相匹配，怎樣修行才能跟法相匹配呢？從一起床就開始修行，一直到睡覺，除了工作用到思維時，我們的覺性、定、慧要聚焦在工作上，不聚焦在身心上，那時是無法修行的，但是有[定]嗎？可以有，那是屬於往外送的[定]，比如，醫生給病人做手術時，必須要有覺性、必須要有[定]，必須聚焦在外面（病人身上），而不是回來看自己。

6.〈睡醒的過程〉

我們要努力修行，一起床就開始覺知心、覺知身：一起床，如果覺性真的快的話，就會看到心從「有分心」裡甦醒過來。覺性快到這個程度，看到心從裡面出來，接觸到想蘊，心本身就開始工作，知道一些具體的情節之後，感覺就會擴散，第二次打開開關，光明就開始接觸到身體，身體就會呈現。

因此心從「有分心」裡醒過來後，想蘊會去界定、去接觸，心就會亮堂起來，打開第一個開關，可以想、演繹造作，之後就打開第二次開關，再次亮堂，接觸到身體，感覺到身體的睡姿。修行時看到這情況，隆波就想到三藏經典裡有一個講法：

在宇宙毀滅的時候，所有世間全都滅去了，所有的眾生沒有地方可以待，就投生到光音天，變成光明的梵天了。世界再形成後，地球有了土地，光明的梵天就飛來地面，吃了地面的「地味」，經典解釋說，土地的味道很美，吃後就上癮了，因而有了粗糙的身體，再也回不到梵天了。經典裡

面是這麼說的。

修行時，看到心從「有分心」裡出來時呈現光明，然後跟名法接觸，名法就會呈現；接觸到色法，色法就會呈現。接觸名法就會執著名法；接觸到色法就會執著於色法，一旦執著就出不來了，猶如光明的梵天吃了土後，就黏著於身體。身體的味道其實就是五欲的味道，所以從梵天界掉下來後，就黏著於欲界的五欲。

要訓練讓覺性越來越快、越來越快，就會自行快起來，甚至快到可以看到心從「有分心」裡出來，生起感覺，生起了身體。如果心這麼生起，會再次看到，心也不是一直有念頭、演繹、造作，並不是一直都有的，身體本身也同樣不是我，心只是去感知，感知到存在的身體，這樣就會知道身體不是我。

7.〈身體必須還給世間〉

身體是世間的資產，是心暫時進去統治它，到了某一天必須要還給主人，要還給世間。心知道身體是世間的資產，不是我的，只是臨時借用，暫時控制，就像租來的房子到了有一天必須要還給房東，這個身體必須要還給世間；而後又找新的房子，繼續去租別的房子，如此不停輪迴，永無止境的輪迴下去。

我們不停地修行，直到有一天，我們的心契入涅槃，知道我們曾經擁有的家都是暫時的家，而真正的家（涅槃），我們必須要修行才會得到。開始修行時會誤以為身體是我們的家，到了有一天發現必須要還給房東，要不停地搬家，剛開始誤以為是我的家，但是時間一久，就知道這地方是暫時的、那地方也是暫時的，沒有哪個地方是永久可以讓我們一直待下去的。

8.〈隆波對家的感覺〉

隆波小時候，沒有誰教自己，就感覺到，父母的家只是暫時的，一旦長大之後必須要找自己的家。一旦搬家去租別人的，就會感覺到這也不是我的，還是繼續去找房子、買房子，買這個、買那個，還是感覺那只是暫時待的，並不是自己永恆的家，世間所有的家都只是暫時待的地方，直到出家住到筍頗寺後，有一些弟子花錢去修這寺廟，以為會在這邊待比較久，應該不會搬了，但是待了一段時間又感覺到這裡依然不是自己真正的家，

這地方也是暫時的。不停地修行下去，才會認識真正的家。認清後知道世間都是暫時的，待的地方時間不久，我們必須把所有的都放下，放給別人，讓別人來繼續。比如今天大家所待的家，如果沒有先壞掉，有一天就會變成別人的，別人會來待，也許不是我們愛的人，也許不是我們的子孫，也許是我們恨的人，他來買了，因此資產並不是真正我們的。

隆波曾經到過幾個國家去看，想知道每個國家是怎麼生活的，他們的情況怎麼樣？獲得一些資料，思維要怎麼弘法，好做準備：看到那些皇宮，看到大的別墅、房子，看後覺得非常悲悽，主人去哪裡了？主人不在了，有一段時間誰都不能進去，現在只要買票，誰都可以進去了。世間的資產就是這樣的。我們不停地訓練自己，越來越聰明，慢慢地明白世間的所有一切都是暫時的，別說房子、資產，包括我們的身體，也是暫時借居的對象，時間不久，就要還給房東，是必須還給這個世間的。身體就是地、水、火、風，一旦離散了，心再也無法控制它們了，不適合再繼續待下去，就會地歸地、水歸水、火歸火、風歸風，所有的四大都會離散，按照它們本來的面目而離去。一旦我們明白了，就知道根本沒有任何實質的意義，我們修行直到某一點，就會看到，身體也空、心也空、世間也空，完全都是平等的空。

9.〈要相信的是因和果〉

我們有次第地修行後，去頂禮高僧大德時，並不需要他們保證什麼，只是去頂禮他們，如果有適合開示的法，他們就會主動地說，這個取決於我們自己。

好好地訓練自己，別只是一味地迷失在世間。現在這世間非常的險惡，因為自私的人太多了。自私的人很聰明，有一種世間的聰明，很有勢力，可以操控，把不好的事到處傳播。我們活在世間，必須理解世間就是這樣的，別對他們生氣，那些行事不合適、不正確的人，未來必會接收到相應的果報，別去恨他們，也不要相信他們，要相信因和果，不盲目相信多數的人。有的人寫了一些東西在臉書發表，哎呀！已經分享一萬次了，我們就相信他是對的，這說明自己只是愚蠢，我們不盲目相信多數，我們相信因和果，必須有憑有據，不是相信大多數。我們不是牛，比如黃牛，牠的領頭只有一隻，其他的全部都跟著牠走。我們不是牛，必須要有因、有果，必須要知道什麼是因？什麼是果？什麼是正確的，哪些是合時的？哪些是有益的？什麼是對的、什麼是錯的？我們要知道。

但是不用對跟我們不一樣的人生氣，比如，我們特別恨某政治家，說什麼都恨他，他說得對我們也恨他，因為恨他，所以在他說話之前我們就已經下決定了。一旦我們喜歡這個、不喜歡那個，我們的業報立刻現前，比如，我們恨這個人的一瞬間，我們的心就是不善的，我們的念頭就已經壞了，所作所為也跟著壞了，例如，罵這個人、罵那個人，此時，對或錯已經變成不重要了。最重要的是，我們的心已經有了煩惱。如果心有了煩惱，我們的心就跟法不相匹配了，必須要及時地知道它，別迷失在世間。知道世間，但不迷失在世間，明白他人為什麼會這麼想。…要知道因和果，而不盲從於別人。

10.〈要保護自己的心〉

佛教徒不迷信也不相信那些散播謠言的人，最好的就是保護自己的心。佛陀開示說：誰能夠保護心，就能擺脫所有的魔王。事實上，心是很難保護的。什麼是保護心的工具？覺性是保護心的工具。覺性的作用是守護自己的心，守護就是保護。比如，聽到或看到新聞的一瞬間，立刻要有覺性保護自己的心：對這新聞喜歡、不喜歡或恐懼，要有覺性及時地知道自己的心有貪、有瞋或有恐懼。

如果這個人是我們喜歡的人，心就會有偏見，所以他說什麼我們都相信，此時要及時地知道我們的心有喜歡生起了。

如果這個人我們不喜歡，雖知道他說的是事實，我們也會說不對，比如「1+1=2」，我們也會說不對：「1+1」不是「2」，「0.9+1.1」才是「2」。總想挑毛病，此時要及時地知道我們的心有瞋心摻雜進來了，因為瞋心而有偏見了。

有時候也會因為恐懼、害怕而有偏見，有時候也會因為迷癡而有偏見。由於貪、瞋、癡、恐懼而有偏見，這是四種偏見。因此我們要有覺性去保護自己的心。

現在我們的國家是處於危機狀態，而不是平常的狀態，這是屬於全世界的危機，要有覺性去保護自己的心，不停地及時地知道自己的心，煩惱生起了，要知道，這非常重要，否則我們就會一起掉到地獄，因為大家的心都很痛苦。因此努力地要有覺性，及時地去知道自己的心，貪了要知道、生氣了要知道、迷失了要知道，如此，我們的心可以契入寧靜跟快樂。一旦心寧靜跟快樂了，我們就會看到世間就是這樣的，世間一直都是動盪起伏的。

11.〈世間從來沒有平靜過〉

世間從來沒有平靜過，無論它是好還是壞，無論是進步還是退步。比如，好多人會說，以前的時代是如此寧靜祥和，事實上這不是真的，隆波是在第二次世界大戰後出生的，早期就看到受苦受難的人民特別多。當國家社會開始進步了，又看到有的人像原先一樣困難或者比以前更困難，有的人舒服了一些。世間就是這樣子的，比如以前那些村民真的好可憐啊，稱為「面朝黃土背朝天」，特別困難。一旦經濟進步了，非常多的農民沒有了土地，比以前更困苦了。無論哪個時代都是苦，只是苦的方式不一樣而已。在以前的時代，窮人很多，土匪很多，國家並不安寧，動蕩不安。後來和平下來，和平一段時間又開始動盪了，就類似於三國裡面寫的一樣：中國不停地分久必合，合久必分。事實上並不只是中國，全世界都是這樣的。包括我們的生命，一會兒有苦、一會兒有樂，一會兒動蕩不安，一會兒寧靜。如果我們真的明白世間和生命的話，就會發現根本沒有什麼意義，只是臨時地待在一起，重要的是不停地去提升自己的心。

12.〈訓練自己的心跟法相匹配〉

我們作為佛教徒最重要的工作是提升自己的心。活在世間，清楚了解它，別讓世間變成了誘餌。活在世間，理解世間，不黏著於世間，我們的心越訓練就會越來越吉祥，越來越寧靜和平，會對佛陀的法越來越恭敬，越來越堅定信仰，因為發現佛陀的法真的很好，修行之後就會看到結果：苦減少了，苦縮短了，「如人飲水，冷暖自知」，這是智者所自知的。

我們要不停地訓練下去，要去好好保護自己的心。如果我們可以好好保護自己的心，在碰到高僧大德的時候，他所傳出來的法就會非常細膩。有時，我們幾月或幾年沒有遇見高僧大德，但修行時我們的心寧靜、安住，有覺性，不斷地覺知自己，不斷地保護自己的心，一旦修行在某個地方卡住了，法也可能傳到我們的心，例如，生起一些禪相，生起高僧大德的畫面，聽到他的聲音，會有這麼教導的。如果迷信的話，就會說：「哎呀！高僧大德送心來幫忙啦。」

以前有一個西方人，他生病了，就發願請求世間的天龍護法來幫忙。結果呈現一些禪相，看到一個很瘦的出家人。他的心生起了法喜，就康復了。有些疾病，心有法喜就會消失，有些是不會康復的。他康復後，來到泰國，去朋友家裡玩，看到一張照片，就是那位很瘦的出家人！

他問：「這位是誰？」

朋友說：「是趙坤挪長老。」

他朋友就帶他去頂禮長老。

離去之後，有些人就問趙坤挪長老：「您送心去幫他了嗎？」

長老說：「高僧大德的心就像電台一樣的，不停地放射慈心，瀰漫全球、整個宇宙，誰可以接收到，取決於修行、福報，如果修行好、有福報就可以接收到，類似接收器特別好。」

跟高僧大德在一起，如果我們的接收器壞了，即使我們穿了袈裟也接受不了法，到哪個地方都一樣的。如果我們的心跟法相匹配的話，就可以接收到法。事實上，高僧大德不停地散發慈心，一整天都在散發慈心跟功德，如果眾生把心門打開，就可以接收到，當修行卡住時，就會有些禪相呈現，看到高僧大德來了，跟我們教導法，自己的修行就可以前進，有這樣的情況。

但是，如果我們心地不正、很髒，即使禪相顯現出佛陀來為我們開示，事實上那是魔王在欺騙我們。因此我們的心如果跟魔王相匹配，魔王就會來找我們；如果跟高僧大德相匹配，高僧大德就會呈現出來。事實上，這是我們的心在找高僧或是在找魔王。因此要努力地訓練自己去明白法，去訓練心，直到越來越乾淨，越來越純淨無染，隨時準備跟法相匹配，法就會抵達我們的心。今天就這樣吧！ (完)

【註釋】

論上的意門和身門心路過程：

1.有分心→意門轉向→速行心→彼所緣→有分。

2.有分心→身門轉向→身識→領受→推度→確定→速行心→彼所緣→有分。

七、固定形式的修行是必須的

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：2021 年 5 月 23 日
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈心的升降〉

最近一段時間，我們寺廟的弟子死了好幾個，並不是得了新冠肺炎，是得了其他的病，他們的親人就來請求幫他們的親人做一下功德迴向，事實上，人死了之後投生好還是不好，在活著的時候就要訓練。我們要訓練讓心習慣於有覺性，亮堂的心就可以去到善道；如果心是鬱悶的，去到惡道的機率就會比較高。這是五世皇時期的語言所表述的方式，用現在的語言來說：如果心是非常亮堂，大概可以評估，去到善道的機率會比較高，如果心是苦悶的，大概可以評估，去到惡道的機率就會比較高。…

關於心本身，它自然的狀態是中性的，既可以契入好，也可以契入壞，類似於[定]（一境性），它是屬於中性的法，既可以生在善的心，也可以生在不善的心。心本身是既不好也不壞，它之所以會苦悶、鬱悶，是因為被不善法所籠罩、控制。因此，讓我們投生到善道或惡道的，其實就是善法或不善法。在臨終的時候，我們的心夾雜著不善法，那麼就會投生到惡道，大概可以這樣評估。我們要努力訓練自己，及時地知道「不善法」不是「心」，只是跟心同步生起的現象，它本身並不是心，「善法」也不是「心」，是跟心同步生起的現象。心本身是清明的、亮堂的，是中性的，既不好也不壞，之所以會鬱悶、苦悶，是因為煩惱所籠罩；它之所以會更加亮堂，是因為善法進來。善法跟心同步生起的時候，就會感覺到心很輕鬆、很舒服，會慢慢漂浮起來，但是如果不善法進來控制心，我們心就會沈重，會越來越下墮。如果心是善的就會漂浮起來，如果心是不善的，就會開始下沉，下沉到最多的程度，會下沉到地獄。如果心是善的，則會輕鬆、舒服，便能往生善道，投生為人、天神或梵天，可以有次第地提升。梵天的心是輕鬆、舒服的；我們覺得自己很好，但是跟梵天的心相比，梵天的心更加細膩、更加輕盈，所以上升得更高。更高並不是指三維或者四維空間的高度，而地獄在地底下，也是屬於心的空間，那是一種感覺。心如果輕鬆舒服，類似於飄起來、上升起來；心如果有煩惱，類似於往下墮，

就會沉浸在黑暗裡。我們要慢慢認識、了解自己的心：好的心會漂浮起來，壞的心就會往下墮。

要多多訓練，持續及時地知道自己的心，最終我們就能夠清楚地區分「心」與「善法及不善法（心所）」，也就是，把心從「跟心組合在一起的事物」分離開來。我們就會看到所有的現象，它們進來造作心，無論是好的還是不好的，都是暫時摻雜進來，很快就會滅去；不管是好還是不好都是平等的，生了就滅，生了就滅。心看到了這實相就會明白，無論投生到天神、梵天或是人類，雖然都是善道，依然不值得多麼滿意，比如投生到梵天，依然有死亡、退失的時候；投生為天神，也有死亡、退失的時候，因此依然不能放心。有福報滋養的心，有快樂是真的，會輕鬆舒服，但是不能疏忽大意、不能放心，因為還會退失。

我們不停地去觀察、去體會，多多探究心的實相、心的事實，心會慢慢聰明起來，就會慢慢地鬆開，不再執著，無論是好還是不好，都不再執著，心就可以從所有的造作中自由出來。

2.〈心的造作有三類〉

造作總共分為三類：造作不好（造作惡行）、造作好（造作善行）、或造作不造作（造作不動行）。無論是跟心同步生起的哪一種造作，都會讓心有負擔、讓心有苦。不停地去觀察、體會，幾天、幾月、幾年，不停地去訓練，到了某一天心就會提升到超越好壞的階段，但這必須要訓練很久。

要慢慢地去訓練，初步階段壞的方面就會減少，好的方面越來越多。比如我們訓練修行，不停地觀自己的心，就會看到所有的善法，生了就滅；不善法生了就滅；所有的心無論是好的心或是壞的心，都是一樣的生了就滅，最終就會看到，所有的[現象]都是生了就滅，於是就會知道實相：根本沒有什麼是真正的「我」，沒有什麼是恆常的、沒有什麼是永久的，所有一切都是生了就滅，無論是好、壞、苦、樂、粗糙或細膩，都是一樣的，包括心本身。「心」與「心同步生起的現象（心所）」都是同步生、同步滅，例如，生氣的心與生氣，是同步生、同步滅，是一起在工作的。我們就會看到，根本沒有「我」存在。每天去訓練、去用功，有一天就這麼照見，心就會舒服，會慢慢地進步、慢慢地提升，就會離煩惱和苦越來越遠。佛使比丘註解「阿羅漢」的意義，他說得很好：阿羅漢是遠離煩惱的人。煩惱是屬於世間的，阿羅漢徹底鬆脫掉了。

3.〈生起覺性、定、慧〉

起初，最重要的起點在於要覺知自己，一旦我們覺知自己，心跟自己在一起了，是苦、是樂、是好、還是壞在心裡生起了，我們就立刻看見。看見什麼[現象]正在呈現，稱之為覺性。真正訓練心到達安住，變成知者、觀者，稱之為心有[定]，也就是心擁有了安住的狀態。

仰賴於覺性，知道正在呈現的[身心現象]，以安住且保持中立的心去知道，智慧就會生起。智慧其實就是看到實相。智慧不會無緣無故生起的，智慧要想能夠生起，必須要有正定作為生起的近因。正定其實就是心安住的狀態。[正定]不會無緣無故生起的，如果我們有覺性的話，在生起正念的時候，正定也會生起。慢慢地去訓練，慢慢地去觀、去體會，每一天不停地去訓練，有一天就會知道，有一天就會領悟。

有一個居士寫了一封信來給隆波，他並不是來請教而是來分享，表明自己的感恩。他特別感恩基金會跟法工組製作出 YouTube，有視頻可以看。他開始訓練修行時沒有什麼起色（心不寧靜），但是仰賴於聽 YouTube 視頻，不停地去觀[身心現象]，打坐了之後也不停地去觀[身心現象]，並沒有打壓心，心就集中起來，寧靜下來，每一天去用功，越來越進步，有一天不知道為什麼某個[現象]翻過去，心就生起了法喜、生起了快樂、生起無窮無盡的快樂，然後眼淚就流下來，憶念到佛、法、僧的功德，對三寶生起了堅定的信仰，這是他分享的。

讀了他的信之後覺得很好、很舒服。他從來沒有見過隆波，是仰賴於所有法工組製作出來的 YouTube，獲得利益，獲得快樂。有這樣的人，對三寶獲得了堅定的信仰心。大家也一樣要仰賴於自助，而不是每一天來跟隆波在一起就可以見法的。看到隆波，只是看到了一個色身，我們必須要修行，我們的心變成出家僧，我們才能看到出家僧，如果我們的心是魔王，就看不到出家僧。

4.〈四種漏〉

越修行，就會離苦越來越遠。曾經包裹心的「漏」，就會慢慢地消融，慢慢地被清除。緊緊把我們的心纏縛在三界的結縛，聖道可以清除它。漏本身也是煩惱，它是不停地滲透到心裡面的煩惱，比如「欲漏」：黏著於色、身、香、味、觸（五欲），所有的修行人無法往前走，幾乎都是輸給了五欲。「見漏」：所有的邪見。「有漏」是卡在十二緣起裡的「有」，

心卡在境界裡面，喜歡創造那些境界，不創造境界就待不下去，感覺必須要有境界可以待；如果擺脫了「有」，會看到空，就很害怕，如果心去到空裡面，害怕自己會徹底消失，類似從懸崖上面掉下來，所以心就會創造「有」，有欲望去構建這樣的「有」、那樣的「有」，心就會卡在「有」裡面。修行時就要觀察，我們修行是在「有」裡面，但是我們看不出來那是屬於「有」，就會卡在裡面很久。如果我們認識「有」，就不會卡著，對嗎？阿姜巴山！心卡在「有」裡面，我們誤以為這個很好、很溫暖、很安全，有地方可以待著，以為修行人必須要有很好的「有」來待著，事實上那是屬於漏。還有另外一個漏就是「無明漏」，奇怪的是，無明和漏彼此是因和果，有無明就會有漏，有漏就會有無明，滅的時候它們會一起滅去。

5.〈每人都有屬於自己的路〉

我們每天要慢慢地去訓練，隆波給大家分享的，類似於把地圖給大家看：到終點要這麼走、那麼走。讓大家知道去哪裡、路在哪裡，要不停地走，有一天就會到達。我們的目標在哪裡？在東方、還是西方？往西邊不停地走可以碰到、往東邊不停地走也可以碰到，實際上目標是一樣的，可以有幾個不同的方向，取決於你擅長於哪一種方式、透過哪一種工具去做，因此想抵達涅槃，每人都有屬於自己的路。如果從工具的角度來講，可以坐飛機、騎自行車、走路、開車或是坐船，只要方向是對的，每天會離我們的目標越來越近，煩惱會不停地減少。從方法的角度來講，每人都有屬於自己的路。有的人必須先修行禪定，讓心與所緣真的變成一，寧靜而有力量，從禪定退出來之後，去觀身、觀感受，這是一條路線。有的人無法修行禪定，就去覺知身、心，直到生起剎那、剎那的[定]，稱作剎那定。一旦有一瞬間、一瞬間的[定]，去觀身、觀感受是不合適的，因為剎那的[定]太短了，身和感受存在的時間——色法的壽命比心或名法的壽命還要長，因此一瞬間、一瞬間的[定]，去觀色法會很困難，那就[以剎那定]觀名法——跟心同步生起的名法，苦、樂、好、壞，它們也是一瞬間生滅，跟心同步生，跟心同步滅，就像前面說過的，這是以[慧引領定]的人的路線，不停地觀下去，直到有一天，心同樣也會自行進入安止定，但是這路線不太有玩具（神通等能力），只是能夠離苦。能夠離苦已經是非常美的事情了。

6.〈把有限的時間用來訓練心〉

在《阿毗達摩》的一個論典裡教導說，佛陀的正法能住世五千年：

第一個一千年：有[三明]阿羅漢。（三明：宿住隨念明、有情死生明和漏盡明，也就是宿命通、天眼通和漏盡通）

第二個一千年：有[愛盡]阿羅漢。

第三個一千年：有阿那含（第三果）。我們現在屬於這個時代

第四個一千年：有斯陀含（第二果）。

第五個一千年，有須陀洹（初果）。

論典（《善見律》）是這麼說的。【註釋】

事實上，證到初果之後，終有一天可以抵達涅槃的。初果的須陀含[預流果]，類似於船已經來到河流了，慢慢順著河流，怎樣都可以擺脫河流進到大海的。見到了法，證悟初果的聖者，有一天都會抵達涅槃。…

佛陀時代，許多人可以體證道果、涅槃，一樣的法我們為什麼做不到？這取決於我們是不是動手去訓練。要每一天訓練，不用關注每一天會得到什麼，只要每一天去訓練自己的心，至少也可以去到善道。每天用功修行，心很舒服、寧靜、乾淨、亮堂，就會離涅槃越來越近。每天訓練到什麼樣子，就什麼樣子，不用焦急，越焦急越得不到，越做不到。

7.〈要在固定形式裡用功〉

每一天、每段時間，別白白的浪費了，以覺性去觀身還是觀心，取決於自己的擅長，每天要有固定形式的用功。如果不去用功的話，心就不太有力量。隆波敢百分之百的說：「如果沒有固定形式的修行，心就沒有力量。」為什麼敢這麼說？因為隆波見到隆布敦長老後，仰賴於曾經訓練的[定]來修行，力量非常的強大，但也只能用來修行兩年，[定]就不夠了，心力不夠了。一旦增加[定]的力量，心又可以繼續上路，又可以進一步提升。…

沒有什麼事可以做時，就去觀呼吸，覺知自己，別放任自己坐著走神。別讓心昏沉，要讓心醒過來，要讓心去覺知自己。別讓心昏昏沉沉，誤以為很好，心昏沉不好，心有癡要覺知，但是有的人吃飯後徹底睡著了。

（1）我們要做固定形式的練習，打坐或做什麼的時候，不要扔掉覺性。比如，我們坐著，心不停地左擺右擺，想去找觀什麼才好？此時要知道心在左擺右擺。心在找，要知道心在找。一旦碰到了奇怪的東西或值得

注意的東西，心就完全撲過去抓住它、緊盯它，浸泡在裡面時，我們要有覺性地知道：當下這一刻心已經浸泡在裡面了。

在固定形式裡面打坐用功的時候，要覺知自己，看到身體坐著，身體呼吸，心要覺知，一旦心有什麼動靜、變化的時候，我們隨著看見。我們並不是禁止心跑，而是跑了之後要隨著知道。如此訓練，心就會慢慢平靜下來。如果我們刻意想寧靜，努力讓心寧靜，這樣心就亂了，心掙扎了，心已經在工作了。如果需要讓心寧靜，坐著，去覺知，輕鬆自在地去覺知，心是怎麼樣子的，它在做什麼我們要去覺知，到了某一點，心就會自行寧靜下來，自行集中下來，並沒有強迫讓它寧靜，並沒有強迫讓它集中下來，是自行集中下來的。一旦寧靜下來，再發生什麼，我們再去知道。

因此在固定形式用功的時候，修行某一種禪法，心左擺右擺時，如果拼命想去強迫它，要知道。一旦心寧靜了，舒服、覺知、覺醒、喜悅，就進一步去觀，就會看到心[自行]工作，一會兒有喜生起、一會兒喜又滅去，一會兒樂生起、一會兒樂又滅去，不停地去觀察，一而再、再而三地重複去觀。

（2）有些人能夠在[定]裡面開發智慧，因此在固定形式用功是必須的，這樣可以讓心有力量。如果心沒有力量的話，類似於拿著很鈍的刀去砍樹，樹一動也不動，根本沒有力量，但是心有[定]、有力量的話，類似於拿著很鋒利的刀，砍什麼東西一砍就斷了。

我們的工作是要砍包裹著心的「漏」，一砍就要把它砍斷，然後心就會徹底的從漏裡面解脫出來。隆波曾經有疑問：「這個無明會生起漏，漏又會生起無明，怎樣才可以消滅呢？」它們是一起被滅的，是透過澈見四聖諦而滅掉。如果我們還沒有來到這點，就要每天去用功：持守五戒，在固定形式裡面去用功。心拼命掙扎，想讓它寧靜，我們要及時地知道，或者心一直在裡面找，要觀什麼好？也要及時地知道。心故意昏昏沉沉地去找寧靜，也要及時地知道，最終心就會集中下來，寧靜、亮堂，它會自行發生。有的人亮堂、一動不動後，不往內開發智慧，就從禪定裡面退出來，之後就去觀身、觀感受，觀身體裡面的感受，繼續去開發智慧。

（3）有的人一旦心集中在裡面後，看到裡面的[現象]，就可以繼續工作。心在集中之前，看到它們工作的狀態，看到之後就集中下來，一旦集中下來之後，裡面還在工作，心安住變成知者、觀者，就看到內在的所有[現象]，都是生了就滅。比如，有時候心會跑去抓光明或抓住空，看到心跑去跟光明打成一片，或跟空打成一片，一旦及時地意識到心跑去跟光明或空打成一片，尋伺就會滅掉，會看到喜生起，喜又滅去，有樂生起，樂

又滅去，變成了捨受，捨受一段時間之後，捨受也會滅去，也許會變成喜或樂之類的，就是這麼不停地盤旋，在禪定裡面開發智慧。

因此在固定形式裡面用功的時候，可以修好幾種方式，我們可以先讓心寧靜，一旦心寧靜之後，退出來是心自行退出來的，不用主動退。如果我們刻意退的話，就會頭痛。如果想打坐就去坐，一旦退出來之後去觀身、觀感受，看到不是人、不是我、不是眾生，不停地觀下去。

有的人一旦心集中，進入禪定了，可以在禪定裡面開發智慧，不用刻意去幫忙思維，想讓它更加聰明、有更多的知見。心會自行上路，看到內在的[現象]不停地生滅，有時也不知道那是什麼，看見某東西生、某東西滅，沒有想蘊進去界定，比如「這個稱之為尋，這個稱之為伺」，根本沒有這樣的語言。想蘊只是不停地界定三[實相]，並不從概念法去界定「這是這個、那是那個」。

因此固定形式裡面用功，必須要做，最起碼會得到[定]，可以用於開發智慧。比那個更高的是，在禪定裡面開發智慧，有人也可以做得到。

8.〈在日常生活中培養覺性〉

持守五戒，每天安排時間在固定形式用功，其他剩下的時間，則在日常生活中培養覺性。在日常生活中培養覺性，要怎麼用功？有眼睛就看、有耳朵就聽、有鼻子就聞、有舌頭就嚐、有身體就去感知接觸，有心就去想和造作，這是很自然的現象，禁止不了的。既然禁止不了眼睛看到畫面，生起了滿意或不滿意，要及時地知道心中生起了滿意或不滿意。鼻子聞到味道，舌頭嚐到味道，身體接觸對象，生起了滿意或不滿意，要及時地知道心中生起了滿意或不滿意。心接觸到法的所緣，生起了滿意或不滿意，也要要及時地知道心中生起了滿意或不滿意。

比如，心寧靜，「寧靜」是法的所緣，以心感知的，一旦心寧靜後，如果我們很滿意於這種寧靜，依依不捨，對這寧靜非常地飢渴，這樣就已經迷失進去了。對寧靜滿意，我們要有覺性及時地去意識到。

我們活在外面的世間，在日常生活中，六個根門都在工作，我們只需一個工作，也就是心對什麼境界，無論是色、身、香、味、觸、法，只要心生起滿意或不滿意，要有覺性及時地意識到。在日常生活中訓練的時候，自己的心滿意於色、身、香、味、觸、法時，要及時地知道；不滿意也要及時地知道，這個稱之為「收攝六根」，如此，戒會自行生起，這是高階的戒，稱之為「根律儀」。

接觸境界[六塵]的時候，我們的心生起了滿意或不滿意，及時地知道滿意或不滿意，心就會契入到中立、寧靜、快樂，既有戒又有定，而後不停地[觀照心的實相]，累積「積分」，到了某一點，智慧就會生起，就會生起正確的領悟、正確的明白。這種智慧不是思維法的智慧，思維法的智慧稱之為「思慧」，我們真正要體證道與果的智慧是「修慧」，這是超越於思維的智慧，源自於看見的智慧。

在固定形式裡面用功，好好地訓練，心安住之後，在日常生活中，一旦接觸[現象]，心生起滿意、不滿意，及時地意識到。我們並沒有觀六個根門，只是觀一個根門，也就是知道這個心[意根]。比如，眼睛看到畫面就緊盯畫面，聽到聲音就跑到聲音，這是不可能有結果的，因為那樣的接觸生起得非常快速，生起在眼根只是一瞬間，怎麼可能來得及專注？在專注的那一刻心已經散亂了。

我們不用去控制眼、耳、鼻、舌、身、心[意]六個根門，六根跟六塵接觸時，我們不用去關注，只是接觸之後，滿意及時地知道、不滿意及時地知道，這樣我們就會生起根律儀。我們收攝六根，不是有眼睛不看，有耳朵不聽，有心不去想，不是這樣子的，有眼睛就去看，有耳朵就去聽，有心就去想，但是接觸所緣之後，有滿意及時地知道，不滿意及時地知道，稱之為「收攝六根」，我們會獲得戒，稱之為「根律儀」。我們不停地收攝六根，我們的心不散亂，不會動蕩起伏，[定]就會生起，在我們睜開眼睛的時候，心就已經有[定]，這跟我們進入禪定（禪那）是兩回事。在現實生活中可以有[定]，接下來智慧就會生起，有時候會生起正確的領悟、正確的明白，我們會有喜、有樂，有短時間的心滿意足，但是不會超過七天。道果生起的時候，這是聖道的智慧，可以清除煩惱，清除結縛，心就會有無窮無盡的快樂。一位高僧大德曾經分享，在他能夠放下心的時候，快樂了一年多，之後他的心就進入捨受的狀態，就一直是這個樣子，沒有成為什麼。

9.〈總結三部分的訓練〉

大家訓練三個部分：〔持守五戒〕、〔固定形式的用功〕、〔日常生活中培養覺性〕，如果大家能夠做到這些，就可以在法上面進步。如果某一個是欠缺的，那就不可能進步了。如果扔掉了固定形式的用功，例如，好幾個人來隆波面前說：「我不做固定形式了，只在生活中培養覺性。」隆波一看：「唉！你有多牛(厲害)啊？心根本沒有什麼定。號稱自己在日

常生活中培養覺性，開發智慧？做不到！心散亂，能做什麼？」

因此，固定形式裡面用功，是非常重要的，必須去做。如果不做的話，要想提升自己是很難的。如果沒有作固定形式用功，很難在日常生活中培養覺性或開發智慧。

每天要訓練自己，我們的心就會慢慢地清明、慢慢地亮堂，越來越輕鬆自在，心裡煩惱的數量就會減少。因為煩惱讓我們的心黑暗、沉重，如果不停地培養覺醒性、開發智慧，心就會越來越輕鬆，越來越開敞，心會類似於漂浮起來，浮出世間。世間，就是十二緣起裡的「有」，沒有訓練的話心就會一直浸泡在這個「有」、那個「有」。要慢慢去訓練。

隆波看了這個人的信，今天說的法有一點難度，今天就到這裡。(完)

【註解】

正法住世五千年的二種說法：

1.《善見律》卷 18 說：「於千年中得三達智；復千年中得愛盡羅漢，無三達智；復千年中得阿那含；復千年中得斯陀含；復千年中得須陀洹；學法復得五千歲。於五千歲得道，後五千年學而不得道。萬歲後經書文字滅盡。」依此看法，勝義正法住世五千年。

2.《長部義注》的說法：

第一個一千年：有四無礙解阿羅漢。

第二個一千年：有六通阿羅漢。

第三個一千年：有三明阿羅漢。我們現在屬於這個時代。

（三明：宿住隨念明、有情死生明和漏盡明）

第四個一千年：只有慧解脫阿羅漢，不再有神通了。

第五個一千年，只能證悟三個有學果（初果、第二果、第三果）。

現在是佛滅兩千五百多年，有三明阿羅漢，擁有宿住隨念明、有情死生明和漏盡明，也就是宿命通、天眼通和漏盡通。據說現代還出現擁有神變通的阿羅漢，由於現在已經不是六通時代了，所以即使擁有神變通，也被稱為三明阿羅漢，另一方面，如果是菩薩行者則可以有五通而缺漏盡通。

八、生命與問題如影隨形

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：2021 年 5 月 29 日
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈問題跟苦是不一樣的〉

每一個人都有自己的問題，生命跟問題永遠都在一起。

有的人的基本問題是，他沒有住的、沒有吃的、身體不好，這一段時間會很苦，會很困難。沒有吃的，因為沒辦法去工作，包括賺錢，各個方面會比較困難，這是暫時出現的問題。人一直會有的問題就是老、病、死。

暫時的問題，比如現在出現傳染病，賺錢不方便，生活跟以前不同，久久才出現這樣一次問題，其他是暫時摻雜進來的苦，比如，失戀、失業，那是暫時生起的苦。但是我們生命常駐的問題是老、病、死，這是屬於常駐的問題。

還有另外一個部分是身體上的問題，屬於色身蘊界的問題，每個人都會碰到這個問題、那個問題，一生都是這樣子的，從來不會沒有問題的，包括我們愛的人死去。最近一段時間，有人不停地來跟隆波匯報：這個人死了、那個人死了。這些人的死並不是因為新冠肺炎而死，是因為生了一些病，有的人年紀不大就走了，有些人因為慢性病治療後沒有康復而死。

世間的人充滿著問題，充滿著苦。

問題和苦是不一樣的，我們的生命從來不會缺乏問題，問題從不缺席。有的人是沒得吃，有的人是不知道要吃什麼才好，選擇太多了也會是問題，生命跟問題永遠是如影隨形的。佛陀的弟子，生命也會出現問題，但是心可以不苦，這是可以訓練到的。現在這時間，佛陀的法是最有意義[效益]的，因為非常多的人正面臨著問題。如果好好觀察所出現的問題，是出現在身體上，還是出現在心上？如果有欲望想讓問題不存在，何時生起這欲望，何時就會生起苦。

至於在我們生命中不斷出現的各種問題，這是屬於業報——有這樣的業報，就會出現這樣的問題。但是真正訓練好了的心，可以不苦地去面對問題，佛陀的法在這一點可以幫得上忙。

2.〈以佛法面對問題，提昇自己〉

我們生命中出現問題或危機的時候，例如，國家因新冠肺炎而出現問題的時候，我們要仰賴[面對]這個因緣，來提升自己的心靈。如果我們好好學習佛陀的教導，就會知道苦是源自於欲望，什麼時候有欲望，什麼時候就會有苦。我們的生命碰到了問題，例如，老、病、瀕臨死亡、與所愛的人事物分離、碰到不喜歡的事情，比如，當下碰到了新冠肺炎，這是我們不喜歡的事物，我們不希望它們出現，想讓它們快一點結束，因而我們的心有「欲望」生起，苦就來到我們的心了。事實上，世間所有的問題只能觸及我們的身體，之所以會變成苦來到我們的心，是因為我們沒有「法」來保護自己的心。

我們已經知道欲望或渴愛會讓我們的心苦，已經知道問題了，如果想要離苦，就必須能夠擺脫欲望。欲望或渴愛其實就是想要，想要什麼？1.想要有快樂，還沒有的快樂希望能有；2.已經有的快樂，希望能永久長存；3.想要未生的苦不生起，想要已生的苦快點滅去、快點消失。

這些欲望非常的多，但是濃縮下來，只有一點點，就是「想要快樂，想要不苦」。這種想要能夠阻止得了嗎？心有想要，阻止不了，但是我們可以進一步去了解，欲望的生起是因為無明，不知道生命的實相、不知道世間的實相。所謂世間，其實就是我們的名色、身心。名法和色法聚合起來，稱之為「世間」。世間就是名法和色法。我們因為不知道名法、色法的實相，就會生起欲望：想讓色法、名法快樂，想讓色法、名法不苦。一旦有了欲望生起，心立刻就會苦起來。我們好好去觀察，這是不是真的？每一次我們的心有欲望生起，去看我們的心是苦還是樂？但是覺性、定、智慧不夠的人，會覺得欲望生起時還不苦，到了「求不得」時才是苦，如願以償就不苦了。這是看得太慢了。事實上，欲望在心裡生起的一瞬間立刻就苦了起來。每一次有欲望的時候，每一次都苦，不管是否如願以償都是苦。…比如買彩票，彩票還沒有開獎，心想要中彩票的那一刻，心已經苦了；一旦中了彩票，心很高興，那天大概只有 2%的人會很快樂，但是高興很快滅去，別的苦又會來了。如果沒有中彩票，心就很鬱悶，他們把錢全部拿去買彩票了，因為有欲望，一旦沒有如願以償就會苦更久。

3.〈如願以償之後的快樂〉

事實上，開始有欲望的時候，就開始苦了。如願以償之後就覺得有點

快樂，這是魔王引誘我們的獎品。我們能夠迎合欲望的時候，魔王就會扔給我們一點快樂，類似訓練狗的人，訓練時完成指令，就扔一點東西餵食，狗就很高興，高興完之後，新的指令又馬上來了。我們修行就會知道，滿足欲望的一瞬間，新的欲望又馬上來了。欲望是一個掌控我們生命背後的隱形操控手，就像訓練狗的主人，狗迎合主人的時候會獲得一些吃的，馬上又會有新的工作要去做；如果不按照指令去做，就受懲罰。當欲望生起時，我們迎合不了，就會覺得苦，這是欲望在懲罰我們。欲望是一種隱形、聰明的主人，它一直在剝削我們，我們不知不覺被欲望操控、被欲望蹂躪，但是沒有察覺到，我們卻感覺：「我是自由自在的，沒有誰可以掌控我，我是最牛的，我是最棒的。」事實上，是被欲望指揮，命令做這個、做那個，一直忙來忙去，忙個不停。

4.〈六種欲望、三類愛〉

欲望有六種：（對於色、身、香、味、觸、法[六塵]的欲望。欲望的生起，是緊隨著六根跟六塵的接觸）。

第一種對於色的欲望：想看到漂亮滿意的畫面、想得到漂亮的畫面、想讓漂亮的畫面一直待著，想讓不滿意的畫面快點消失，這是第一種跟色有關的欲望，又可以分為三類：1.想看到這樣的畫面、想得到這樣的畫面。2.想讓好的畫面待得恆久。3.想讓不好的畫面快點消失，比如，我們看到敵人的面孔，想讓這個人快點消失，不想看到這樣的畫面。

第二類的欲望是聲音的欲望，[其他是香、味、觸、法的欲望]。

當眼睛看到畫面，哎呀！不是我們滿意的畫面，就生起想要讓滿意的畫面生起，同理，想讓滿意的聲音生起、想讓滿意的味道生起等等，這個稱之為「欲愛」。一旦滿意的事物生起之後，希望它待久一點，稱之為「有愛」。一旦眼、耳、鼻、舌、身、心，接觸到色、身、香、味、觸、法，對不滿意的色、身、香、味、觸、法，希望它快點消失，稱之為「無有愛」。（欲愛、無有愛、無有愛，合稱三類欲望、三類愛）。因此，認識欲望的時候，要好好觀察，欲望是仰賴於眼、耳、鼻、舌、身、心六個根門的接觸。

每一個根門可以生起三類愛：1.想讓它有、2.想讓它待得久一點、3.想讓它快點消失滅去。每個根門有三類愛，這樣欲望總共分成十八個，我們要去認識、去了解。聽起來很多，不用受到驚嚇，即便是十八個，但是它一次只能生起一個。觀照時，哪一個正在生起，及時地知道那一個，不用

去觀各種。眼睛看到畫面、耳朵聽到聲音、鼻子聞到、舌頭嚐到、身體接觸到、心接觸到對象，生起念頭，演繹造作，我們無法選擇，一次只能接觸一個根門。一旦接觸後，生起了欲望，每一個根門可以有三類愛，但是一次也只能生起一類，我們要知道正在呈現、正在出現的這一類狀況。

比如，我們坐著，看新聞看到各個國家的環球小姐，想到漂亮的美女，這是法方面的所緣，想看到活生生的環球小姐，沒有的希望有，就生起了欲望。如果她來到了泰國，想追著她去看，想讓她待久一點，想著來到我們家裡整天可以看啊。或者是想看到漂亮的，卻碰到不漂亮的，想著什麼時候她可以快點走。一次只能生起一類欲望：1.生起了想要、2.生起了想讓她待著、3.希望她快點走。在六個根門：眼、耳、鼻、舌、身、心中，一次只能在其中一個根門生起，因此我們認識欲望時，不用受到驚嚇，覺得有十八個，太多了。十八個只是比較簡略的說法，古人還可將欲望分為一百零八個。

我們不用學這麼多，學三類就夠了：想得到，要去覺知；想讓它待著，要去覺知；想讓它消失，要去覺知，就只是去覺知，這就夠了。想得到色、身、香、味、觸、法中的什麼都可以，但是每個畫面生起的一瞬間，若是不漂亮的畫面，想讓畫面快點消失，比如，本來路走得好好的，看著很漂亮的風景，無意間看到了一堆狗屎，心生起不喜歡。心不喜歡時，狗屎消失了嗎？沒有消失，但是我們的心白白[由於不喜歡而]受了苦。

5.〈觀照三類愛〉

要觀察我們的心：1.心想得到，要及時地意識到；2.心想讓這個事物待得久一點，要及時地意識到；3.心想讓這個事物消失，也要及時地知道。

比如，當下這一刻我們希望有新冠肺炎嗎？我們不希望有，想讓它快點消失，此時我們要及時地知道：當下這一刻我們的心想讓新冠肺炎快點消失。如此觀心，根本沒有什麼難度！如果有興趣去觀，就是這樣不停地去覺知。覺知當下，事實只存在於當下，不會存在念頭裡，因此不停地及時知道當下。有新冠肺炎存在，這現象是不好的，因為會讓我們得傳染病。我們一想到有新冠肺炎時，心不喜歡，想讓它快點消失、滅去，這稱之為「無有愛」。

有些時候聽到很動聽的音樂，哎呀！這音樂怎麼這麼短啊，這演唱會怎麼這麼短呀，想要它延續得久一點，這稱之為「有愛」，希望它待得久一點。

或者我們看到新聞將舉辦演唱會，但是現在還沒有，我們想看演唱會，希望它快一點來，想快點聽到。還沒有的事物希望它有，這稱之為「欲愛」。在聽演唱會的時候，哎呀！這演唱會安排得很好，希望它持續久一點，舉行得久一點，，這稱之為「有愛」。如果我們進去聽的時候，聽了不喜歡，希望它快點結束，這稱之為「無有愛」。

欲望就是這三類（稱作三類愛、三愛）。要認識自己生起哪種欲望，有什麼難的呢？一旦欲望生起了，只要進一步去知道。欲望生起的時候，是苦還是樂？常常去觀察自己，接下來就會知道，什麼時候欲望生起，什麼時候苦就會生起。欲望是心的一種造作，因為不聰明、愚蠢、無明而造作。我們不知道世間的實相、不知道生命的實相、不知道身心的實相，就會有各種各樣的欲望生起，一旦有欲望生起，苦就會生起。這麼不停地去認識、了解，一而再、再而三地重複了解，心就會慢慢變得聰明，再有欲望生起的一瞬間，立刻自行捕捉到，心就不會被欲望所控制，不會被欲望籠罩，欲望很快就會滅去了。

6.〈佛陀悟道成佛時的感嘆〉

欲望並不是小事，在佛陀悟道成佛的時候，從菩薩悉達多太子變為佛陀了，他感嘆的第一句話就是跟欲望打招呼：

「欲望啊！你是創造房子的主人。
我輪迴那麼久，現在已經認識你了，
房子已經徹底被我拆掉了，你再也不可能給我創造房子了。」

所謂「房子」就是十二緣起裡面的「有」。在悟道成佛的時候，佛陀跟欲望打招呼，類似於現在說再見：「你再也騙不了我了。」他的心已經擺脫了欲望，他的心已經抵達涅槃。因此我們要不停地知道在心裡生起的欲望或想要，那並不是很小的事情，因為欲望是控制我們的主人。所以佛陀才感嘆說：「欲望啊，你是構建房子的主人，現在你再也不可能給我構建新房子了。」

舊房子的「有」已經被清除了，已經被放下了，佛陀抵達了真正的自由自在。如果我們還沒有從欲望裡解脫自在，就要不停地觀察：欲望生起就會苦。

7.〈想得到不存在的事物，肯定會苦〉

欲望是屬於心的不懂事。去好好觀察吧：我們想要得到的事物，都是不可能的現象，如果是肯定會出現的事物，是不可能有想要的，因為這不需要有想要。想要得到的對象，都是不可能實現的。

想不老，可能嗎？出生一天就老了一天了。想不病可能嗎？想不死可能嗎？想要得到的只是好的色、身、香、味、觸、法，可能嗎？想讓好的色、身、香、味、觸、法，一直跟我們在一起，可能嗎？全都是不可能的事情。想讓不好的色、身、香、味、觸、法，立刻就滅去，比如，想讓新冠肺炎立刻從世界消失，可能嗎？不可能的。因此所有的欲望或想要，全都是不懂事，很幼稚，因為是希望出現不存在的事物。

對真正存在的事情，就不會有想要，例如，去追求一個女人成功了，跟她結婚了，跟她已住在一個家裡了，我們還想要去追求她嗎？不會想要了，已沒什麼感覺了，已經習慣了，習慣到今天老婆去燙了新頭髮，都不會注意，根本看不見，因為習慣了就沒有欲望或想要了。

因此，我們想要的事物，都是還未擁有、還不存在的。我們想得到不曾擁有或不存在的事物，那肯定會苦。如果已經擁有了，已經存在了，就不會有想要了。

我們的身體有什麼實相？這個身體必然會老、必然會病、必然會死，這是事實。如果我們知道了身體的實相，就不會想要讓這個身體一直很年輕、不老、不病、不死。不生起這樣的想要，就可以沒有苦——老了，我們不會苦，因為不是我老，只是身體老，那是很自然的，[因而不會想要不老]。生病了，也不苦，因為是身體生病，不是我生病。要死了，我們不會苦，因為是身體要死了，不是我要死了，這是很自然的，[因而不會想要不死]。身體是世間的，不是我的。

一旦心聰明了，知道了身的實相、心的實相，欲望就不再生起。它生起的原因是，因為我們不知道實相。一旦不知道實相，我們就會想得到那些世間並不真正存在的事物，例如，想一直年輕、想一直漂亮、想一直財源滾滾等等。

8.〈世間八風〉

真正的世間法有八種，古人稱之為世間八風：[利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂]。有了利益也會失去利益，也就是有得就有失。有地位，到

了某一天地位也會沒有了，有官職也會失去了官職。有批評就會有讚美，這是世間的常態，世間沒有任何一個人，只是一味地接受讚美。世間不被批評的人是不可能存在的，無論多好的人都有人批評他。假設我們的戒守得很好，有人會說我們是裝出守戒的樣子來騙人的。假設我們特別漂亮，也會有人故意來批評說：「左眼比右眼大了一點點」，總是可以挑剔的。好人也很容易受到批評，包括佛陀也被批評過，更何況是我們呢。

世間的法：有地位，就會失去地位，這是一對的，就像硬幣的正面反面。好的工作、好的地位，有一天也會沒有，比如，曾經當上總理，到了某天就不再是總理了。有名聲、沒有名聲，有讚美、有批評，有苦、有樂，都是相對的。

世間法不是只有一面，都是兩面的，都是在一起的——獲得利益、損失利益，有名聲、沒有名聲，有讚美、有批評，有苦、有樂，世間的自然狀態、世間的常態就是這樣的，如果想讓它不是這樣，苦就會來了。如果能夠認識世間必然是這樣，欲望就不會生起了。如果知道實相、了解事實，活在世間，明白了世間八法，我們的苦就會從心中消失許多。

如果想離苦、想抵達涅槃，我們就要比世間法了解得更細膩一點，要了解五蘊、名色、身心的實相：要了解色法是什麼樣子的？色法的事實是什麼樣子的？色法是無常、苦、無我的。名法有實相嗎？有。名法的實相是無常、苦、無我。一旦我們能夠知道實相，心願意接受名法和色法都是無常、苦、無我的，沒有想要讓它一直恆常、沒有想要讓它只有快樂、沒有想要讓它可以隨心所欲地操控，我們的欲望就不再生起，苦就不會生起了。

活在這世間，明白這世間：獲得利益、損失利益，有地位、損失地位，有讚美、有批評，有苦、有樂，世間就是這樣的。因此，如果別人來批評我們，對我們栽贓、指責，我們不會有什麼動搖，因為他有嘴巴會說呀。如果所說的嚴重扭曲的話，我們就依據世間的方式去報案。…世間就是這樣的，一旦明白實相：被別人點評、栽贓、指責，這是世間的常態。知道世間就是這樣的，心就不會苦悶了，無論賺錢或工作，心都會很堅定。有很多人[不明白世間的實相]，被別人批評、指責，就會沒有信心，就氣餒了。

9.〈擺脫世間〉

如果明白世間，就可以跟世間在一起。如果明白名法和色法，就可以

擺脫世間。法有兩層，1.活在世間就一定要了解世間的實相；2.要擺脫世間，一定要了解到名法和色法的實相，一旦認清了，就可以擺脫世間，來到超越世間的「出世間」。然而並不是每個人在今生都可以來到出世間，我們必須累積[波羅蜜]，有的人累積的資糧已經夠了，就可以在今生契入到出世間。

我們大部分的人根器還是薄弱，沒有誰可以逃脫得了「世間八法」，既然逃脫不了，就去認清它；認清後，一旦它生起了，我們的心不會生起滿意或不滿意。世間八法分四對。例如，獲得利益和損失利益是一對，一旦認識它的實相，獲得很多利益時，我們不會膨脹，知道有一天也會損失，知道有得就有失。……這段[疫情]時間利益損失了，比如，開按摩店要關閉，沒有利益了，沒有收入了，這是很正常的，曾經有得就有失啊。

如果明白世間的實相，我們就可以比較不苦地活在世間。如果我們了解名、色、身、心的實相，來到極點的話，我們就可以不苦，苦只來到身體，抵達不了心。因此法是有很多層次的，[接受世間法的有得有失]，苦就會比較少；而出世間的法可以讓我們離苦。

大部分的人依然活在世間，就去認識世間八法是不是真的？有讚美、有批評，它們是硬幣的兩面是不是真的？世間是時苦、時樂，是不是真的？去看吧！有沒有誰是一直苦的？沒有！比如，有一個人得了癌症，特別疼痛，如果他的覺性很好，就會看到不是一直是疼痛的，在某一瞬間沒有想到疼痛而想別的事，身體的疼痛就沒有感覺了，事實上，疼痛是處於生滅的狀態。如果他沒有覺性，不喜歡疼痛，想要讓它快消失，但是它的因還在，則依然還會疼痛，所以[想要疼痛消失]就變成了幼稚、不懂事。

慢慢訓練，不停地認識世間八法的實相，我們就可以比較不苦地活在世間；不停地去探究名色、身心的實相，總有一天，終究會抵達出世間法，心就可以離苦，苦僅存在於身體，心不再苦了。好了！今天就到這裡吧！(完)

【附錄】

八世間法（**aṭṭhalokadhammā**）：**[**利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂**]**

利得（**lābha**）、非利得（**alābha**）

惡名聲（**ayasa**）、好名聲（**yasa**）

稱譽（**pasaṁsā**）、誹謗（**nindā**）

苦（**dukkha**）、樂（**sukha**）

九、如何正確地聽法

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：2021 年 06 月 06 日
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈去聽心裡正在講的法〉

坐著等待聽法的時候，自己也要修行，因為「法」一直在現身，如果我們足夠聰明的話、如果把心打開來接受法的話，就會發現「法」一直都存在著。比如，只坐著等待聽隆波講法，這說明依然沒有明白什麼是「法」。隆波是否講法，法本身就已經存在了。這取決於自己的心有沒有打開來接受法，如果一味地想著：「隆波還沒開始講法，還沒有法可以聽。」這樣就誤解了。

事實上，法一直在現身，一直在演示著。大乘佛法裡面講到，佛陀一直在講法。因此，在等待聽隆波講法的時候，我們要往自己的內心聽一直在講的「法」：一會兒演示著「善法」，如信、精進、念、定、慧之類的；一會兒演示著「不善法」，如寧靜之後有散亂之類的。要訓練去聽心裡面一直在講的法，心裡每天都在講法，何時有時間就可以去聽。是否見到高僧大德，都可以在自己的內心裡面聽法，它一直在演示善法，演示不善法，一會兒演示苦、一會兒演示樂，有時候又會演示世間法給我們看——獲得地位、損失地位；獲得財富、損失財富；有苦、有樂；有讚美、有批評，在心裡面這麼盤旋變化著。

想到別人對我們讚美，心就會膨脹；想到別人對我們批評，心就很萎縮，就要這樣去聽法。獲得了財富，例如中了彩券，但不建議你們去玩這些。中彩券的時候很快樂，心很膨脹要及時地意識到。買了彩券沒有中，心萎靡不振也要及時地知道。那些玩彩券的人真的很可憐，把自己的未來、生命、希望都寄托在很空虛的對象上。想修行的話就別關注那些賭博之類的，那是屬於不好的生活習慣，不管是否符合當地的法律，那些都是不好的生活習慣。買彩券之後不中的機率相對更高，彩券開獎了之後，只有少數人會很高興，多數的人會很痛苦。我們會聽法的話，這也是法呀！我們的心高興要知道、心難過也要知道，這就是法已經在演示給我們看了。

法不只是演示什麼東西的生起，無論是色法還是名法，法比這個更深

邃：所有的色法生了就滅、所有的名法生了就滅，不停地去體會、去觀察。

修行不會有任何的例外，說：這段時間不用修行。

[有的人說]：這段時間是修行的時間，這段時間不是修行的時間，比如，坐著聽隆波講法時不是修行的時間，先聽法之後才去實踐。這些人根本不懂事。

事實上，法已經存在。聽隆波講法之前大家要不停地去讀自己的心：心散亂，想這個、想那個，要及時地意識到。或者，心是善的，用心等著聽法，要及時地知道心是善的，想聽到法。在聽的過程中，要去聽真實的法，隆波講的只是聲音而已，那並不是法，沒有誰可以教給誰法。隆波說的這些，一旦聽了以後我們就去想，事實上這並沒有見到法。以前的時代，高僧大德在講法的時候，就這麼教導：「你動手直接去修行，現在就修行！」我們要及時地去讀自己內心的法。法是私人訂製式的，我們要去看：當下這一刻是萎靡不振，及時地知道；當下這一刻心很愉悅，及時地知道。不用擔心聽法沒有聽懂，沒有誰可以透過聆聽法而明白法，聽法僅僅是一個外援而已，讓我們的心不停地思維法，跟法打成一片。因此在以前的時代，跟高僧大德學法的話，我們就坐著修自己的行，他講他的法，每個人都執行自己的職責。如果心在哪個地方卡住了，高僧大德自然就會把法講給我們聽，心會接觸，哪些法是針對我們的，心就會醒過來去聽：哪些法是一般或屬於別人的法，我們的心就會繼續修自己的行。修行是必須這麼作的。

2.〈現在就正在修行〉

在聽法之前要不停地讀自己的心，在聽法之中也是不停地讀自己的心，不用害怕聽不懂。已經說過了，沒有誰可以透過思維、透過分析去明白法。如果我們會修行的話，就不停地去閱讀實相，去看我們的心正在演示的真實法：一會兒演示善法、一會兒演示不善法、一會兒演示苦、一會兒演示樂，不停地去觀察體會，一會兒演示高興、一會兒演示不高興，沒有任何的例外，從一起床就開始修行了。聽法，是不停地去聽我們內心真實的法。至於見到高僧大德，那並不是重點。如果我們可以不停地讀自己的心，如果可以從自己的內心不停地學到法，我們就正在從佛那裡聽到法，這個所謂的佛、佛、佛，不是佛陀的色身或是高僧大德的色身。真正佛陀的意思是指覺知、覺醒、喜悅，所以隆布敦長老才會對隆波教導說：「八萬四千個法蘊，全都源自於純淨無染的心。」如果我們的心還不純淨無染，演示

的法就會既有善法也有不善法，就會一團糟。所以我們不要浪費時間去別的地方找法了，要回過頭來找自己的身、找自己的心。真正的法就在我們自己的身、心上，尤其是在我們心裡面。身體是心的家，如果我們觀心，觀不到心的話，類似於我們找家的主人找不到，就去他的家門口守著，很快就會見到家的主人，也就是，我們覺知身體就可以看到心。一旦我們能夠看到心，法就在我們的身心上演示。

3.〈身體正在演示實相〉

比如，身體本來坐得很舒服，很快地就演示苦給我們看，法會自然地教導我們。比如，我們覺知身體一會兒癢、一會兒痛、一會兒痠，一會兒餓、一會兒渴、一會兒想上廁所，這全都是法在現身呀！不停地在演示身體是無常的，一會兒呼氣、一會兒吸氣、一會兒行、住、坐、臥，一會兒動、一會兒停，都是在演示無常。身體也在教導我們法，看到這個身體一直是被苦逼迫著：吸氣進入，很快就有苦了，必須要呼氣來解除痛苦，呼氣之後一會兒又苦了，必須要吸氣來解除痛苦，啊！身體一直在被苦逼迫著。如果不觀呼吸的話，也可以觀身體的行、住、坐、臥四威儀，看到身體坐著不久就會苦，必須要換姿勢，這個法已經在現身了，要懂得去訓練、去看，而不是從別的地方去學法，要在我們的身心上面去學法，要真的看到。別只是一味地去這個地方學法、去那個地方求法，哪個地方都沒有法，法就在我們的身上、心上。

要不停地覺知自己的身、自己的心，就會看到身體是無常的：呼氣之後會吸氣，站著之後坐，坐了之後臥，臥了之後躺，動了之後會停，它是無常的。為何必須呼氣吸氣呢？呼氣、吸氣都是為了解除苦啊！每個呼吸之間都有苦。為什麼必須要換姿勢呢？換姿勢也是為了解除苦，在每一個姿勢裡都存在著苦，這麼不停地去觀察、去體會。有的人覺性、智慧非常細膩，觀身就會看到身體是被覺知、被觀察的對象，只是一堆物質不停地進進出出，在新陳代謝，比如，吸氣之後要呼氣，吃進去之後要排泄，喝水進去後要小便之類的，有物質元素在新陳代謝。到某一天沒有新陳代謝了，身體就會死去，比如，吸氣進去呼氣不來就會死去，呼氣之後吸氣不來就會死去。身體什麼時候會死去，我們選擇不了，強迫不了，什麼時候都有可能會死。不停地去觀察、去體會，就會看到身體只是一堆物質，不是人、不是眾生、不是我、不是他。

4.〈三解脫門〉

要觀身體，看到它是無常、苦、無我的，任何一個角度都可以，不需要知道三個角度。在證悟道果的時候，有的人是透過看到無常而證悟道果的，有的人是看到苦，有的人是看到無我，比如，我們看到身體生了就滅，看到苦生了就滅，看到快樂生了就滅，看到呼氣、吸氣生了就滅，看到行住坐臥生了就滅，心就會知道實相：身體根本找不到任何實質的意義，生了就滅、生了就滅，然後心就會放下身體，或者看到心本身也是生滅的，看到它的無常，有了之後會沒有，什麼東西生了都會滅去，透過看到無常而解脫，稱之為無相解脫門，因為界定的對象生了就滅。或者我們看到苦，身體是苦、心是苦，然後就會放下身心而解脫，稱之為無願解脫門。有人智慧很細膩，看到身體不是我，不是人、不是我、不是眾生，心也不是人、不是我、不是眾生，這麼照見就會放下對身跟心的執著與抓取而解脫，稱之為空解脫門。

這些是從某個角度：無常、苦或無我的角度而解脫，但是動手修行的時候，不用想太多，去覺知色法或是覺知名法都可以，智慧會看到無常、苦或無我，看到什麼都行，要去用功。我們早先修行的時候，看到身體不停地生滅、生滅，心快樂生了就滅，心痛苦生了就滅，這是在看無常，但是心在證悟道果的時候，看到無常、苦或無我而證悟都有可能。有些人看到生滅、生滅後，頓悟心不是我，或者頓悟身體不是我、我不存在，這是看到了無我。我們選擇不了，心會自己選擇的。我們的職責只是聽法：聽身上演示的法、聽心裡演示的法，法一直都在提供給我們聽，不用花費，不用花上網的費用，僅僅要看到實相，事實就在我們的身心上演示著。為什麼大家沒有看到？因為大家不知道法就在自己的身上、法就在於自己的心上。世間法方面，有欲望作為因，苦作為結果，這是世間的，也是在自己的身、心上。出世間方面，有戒、定、慧作為因，有解脫或滅作為結果。戒、定、慧生起在哪裡？也是生起在身、心上，證悟道果，真正抵達涅槃的時候，已經超越了身和心，是自行超越的。

5.〈身、心和煩惱的奴隸〉

我們[研究]自己的身、自己的心：如果心有欲望生起，心有執著、心生起掙扎，就會用身和語去做這個、做那個，不停地迎合煩惱。身體是非常可憐的，它變成了心的奴隸。心一直在使喚它，為了讓自己可以滿意。

有煩惱的心是非常的自私，它利用身體整天不停地做這個、做那個，只為了迎合煩惱的需求。身體真的非可憐，因此不要殺死它；有些人修錯了，討厭身體。如果修行正確的話，就會對身體慈悲，看待身體像一個很可憐的眾生，就會這樣看待它，不會討厭它。這個身體真的好可憐，而心是最壞的，它不停地命令身體做這樣的壞事、做那樣的壞事，說壞的話、做壞的事，因為心是壞的。

進一步修行，不停地觀察心裡面的法，就會慢慢看見，心本身沒有壞，心本身是煩惱的誘餌（奴隸），就像身體是心的誘餌（奴隸）一樣。心變成欲望和煩惱的誘餌（奴隸），真正壞的是欲望和煩惱，心並沒有不好、並沒有壞。心是老老實實的（中性的），一旦有不好的造作參雜進來之後，心就變成貪、瞋、痴的奴隸。我們觀來觀去就會發現，這個心也好可憐啊！心也像是一個很可憐的眾生，不應討厭它。有的人修行之後討厭心，最後將心滅掉，變成無想有情天的眾生，他們不喜歡心，認為有心就會有[苦和煩惱]。他們沒有看清，事實上，心本身是清明的。心有苦、有黑暗，這是因為煩惱不時地參雜進來。講到煩惱習氣，這是屬於世間法。但是來到出世間的話，心已經擺脫了心的狀態。心本身是苦，心是屬於蘊，滅苦或涅槃已經擺脫了蘊、擺脫了苦。[世間和出世間]別混淆了。有人說修行後會這麼照見：心是恆常的，心是快樂的。這種說法很容易讓人混淆。還在修行的心跟超越修行的心完全是兩回事，別混淆了，把低階的法跟最高階的法混淆，這是不行的。

6.〈漏煩惱和心笑了〉

世間法中動蕩不安的，其實是欲望和煩惱不停地逼迫心，去想不好的。煩惱習氣進來控制心，稱之為「漏煩惱」，這是把心染污的煩惱，一旦染污成功就開始強迫身體，進一步讓身體變成奴隸。把心先變成欲望跟煩惱的奴隸，而後用身體來迎合欲望跟煩惱，去說不好的話、做不好的事，如此，煩惱習氣已經充分發揮，變成貪、瞋、痴了。煩惱習氣就是這麼運作的。煩惱習氣藏在我們的骨髓裡，稱之為「隨眠煩惱」，它染污我們心的時候，稱之為「漏煩惱」。當它控制我們的身跟語的時候，已經變成了貪、瞋、痴，這已經很粗糙了。對我們的身心帶來麻煩的其實就是煩惱習氣，別人並不是我們的敵人，煩惱習氣才是最壞的罪魁禍首。因此佛陀在悟道成佛的時候，他跟煩惱習氣打招呼，嘲笑煩惱習氣（指，欲望）說：

「欲望啊！你是創造房子的主人。
我輪迴那麼久，現在已經認識你了，
房子已經徹底被我拆掉了，
你再也不可能給我創造房子了。」

因此，欲望（煩惱習氣）是我們真正的對手，佛陀戰勝它的時候就嘲笑它。關於「嘲笑煩惱習氣」，隆布敦長老有一個詞彙稱之為「心笑了」，這不是一般坐著的笑，一般只是喜悅而已，他所說的心笑是說，心在嘲笑煩惱：「啊哈！你這煩惱再也不能操控我的心了。」這個隆布敦長老稱之為心笑了。心笑什麼？不是坐著笑而是心在嘲笑煩惱習氣。這跟佛陀悟道成佛時嘲笑欲望是同一回事：「這個創造房子的主人（欲望），我已經認識你了，房子已經徹底被我拆掉了，你再也不能為我創造新的房子了！」如此嘲笑煩惱，隆布敦長老稱之為心笑。心笑就是這個意思。要來到這點之前要不斷地學習、探究：這個身體真的是我嗎？這個身體真的是好的寶貝嗎？不停地觀來觀去就會發現身體是無常、苦、無我的。

7.〈五種魔王〉

事實上，身體真的好可憐，會被心中的煩惱命令去做這個、做那個，累得要死啊！比如，隆波看到現在[泰國的]男人比女人更漂亮，不是隆波變了，而是男人打扮得非常漂亮，又是畫眉、又是塗口紅之類的，非常漂亮，身體本來好好的，卻不停地為它塗上東西，汗也流不出來，因為毛孔全被堵住了，這是在迎合煩惱習氣、迎合心的欲望，身體真的好可憐呀！有的只是苦呀！

身體被蹂躪、欺負，心是剝削者，心又進一步被煩惱習氣蹂躪、欺負。真正的罪魁禍首就是煩惱習氣，這是真正的「煩惱魔」。煩惱魔生起後，心就會掙扎造作，這稱之為「增上行魔」。心造作之後[享受欲樂]，就會被「天子魔」控制，最後身體被壓制蹂躪受苦，忍受不了，就會死去，這是被「死魔」控制，而我們的整個身心就是「五蘊魔」，事實上，六道輪迴根本就是這麼盤旋的，沒有什麼。別白白的讓時間流失。…

8.〈要知道修行的方法〉

去別的地方找法、聽高僧大德講法、閱讀三藏經典之類，以前隆波也

是這麼做的，這麼做是為了知道「修行的方法」。修行的方法其實就是不停地學習自己的身、學習自己的心，法就在身心上面演示，讓心安住，不跳進去[對象]，最後智慧就會生起，體悟到身體是無常、苦、無我的，心是無常、苦、無我的。我們聽法或閱讀法是為了知道修行的方法。真正修行的方法就是了解自己的身、了解自己的心。要想了解自己的身和心，心必須要安住、要有定，以覺性覺知身、以覺性覺知心，以覺性覺知對象，比如，我們身體正在動，要以心的覺性去覺知身體動來動去。覺性是覺知的主體，及時地知道身體在動，心是觀者，就會看到動的不是我。

大家試著動一動，別想太多，是我或不是我？試著去動，它[身體]有告訴我，這個是我嗎？它不是我，只是一堆物質元素。因此，它已經在演示法了，它只是一堆物質，根本不是我。但是迷失於世間的人，會誤以為這是我，什麼都是我：這是我的身體、這是我的家、我的房子、我的車、最後是我的世界、我的宇宙。那些天文學家看到銀河系、看到宇宙，就說這是我們的銀河系、我們的宇宙，將這個「我」不停地擴大，越擴大越迷失在世間，「我」就會越多。迷失越少，「我」就會越來越少。如果有「我」就會有苦，就會背著苦。

我們一旦明白了，聽法不用很掙扎，我們聽法、去找高僧大德是為了要知道修行的方法；閱讀三藏經典之類，也是為了知道修行的方法。修行的方法，其實就是認識自己，如其本來面目地了解自己的身和心。

了解自己的身和心有兩個工具：覺性（正念）和正定。以覺性覺知身體在動，心安住而有定（成為觀者），就會看到動的身體不是我，是無常、苦、無我的。或者煩惱生起時，以覺性覺知貪、瞋、癡的生起，心安住變成觀者，就會看到貪、瞋、癡並不是心，是臨時參雜進來的事物，來了就走、來了就走。但是煩惱會命令心做這個、做那個，然後為心帶來痛苦。看來看去就會發現心不是我，煩惱來或是善法來，我們選擇不了。我們無法命令心快樂，禁止它痛苦也不行，命令它好也不行，禁止它壞也不行。就這麼去觀察，看到心本身是無我的。不停地去觀察、去體會，身體是無常、苦、無我的，心也是無常、苦、無我的。不停地觀下去，知道之後就會放下。一旦如實觀照，心就會厭離。一旦厭離就會放下執著與抓取。一旦放下執著與抓取就會解脫。解脫什麼？解脫包裹著心的漏煩惱。

9.〈清除四漏而證果〉

漏煩惱既黏糊又厚重，它非常厲害，一層一層地把心包裹著，總共有

四層外殼。比如，[欲漏]是習慣於五欲，習慣於找快樂，去找色、身、香、味、觸，去找好的色、身、香、味、觸。[見漏]是習慣於很多的看法與想法，認為我是真的存在。[有漏]是心習慣於要創造「有」，創造給心待的地方，否則心沒有地方可以待，就太自由了，這也是一個外殼。它是一層一層的。最裡面的殼是[無明漏]，這是屬於無明習性。漏煩惱屬於心的一種慣性。所有的煩惱會進來控制心，會迷迷糊糊地控制心。會看的話，就會看到心根本沒有自由，心是被四種漏煩惱纏裹著：[見漏、欲漏、有漏、無明漏]。

慢慢地修行，一旦證到初果聖者（預流果、須陀洹），包著外殼的漏煩惱就會死去一部分，也就是，「見漏」或錯誤的見解會死去，因此我們的心會舒服一些。進一步修行，證悟三果的時候，就可以清除「欲漏」。再進一步，證悟阿羅漢的時候，清除了「有漏」（對於「有」的黏著），清除的話，就可以清除「無明漏」了，那個殼就會徹底斷裂。一旦無明斷，所有漏煩惱就斷了。但是如果無明還沒有斷的話，就會再次創造新的外殼，就會創造新的漏煩惱。

證到初果（須陀洹）聖道的時候，清除一部分包裹的漏煩惱，就會呈現空、光明、愉悅。但僅僅一瞬間，漏煩惱就會再次重新把心包裹起來。如果仔細看的話，就會發現漏煩惱變薄了，因為第一層被清除掉了，讓我們產生邪見的「見漏」被清除掉了，所有的邪見在那一刻就斷了，因此包裹著心的漏煩惱就會減少。證到三果（阿那含）時，再進一步觀察，心依然有外殼包裹著，心依然還存在著「有」，我們的心是這樣子或那樣子，都是在創造十二緣起的「有」，但此時還必須仰賴於「有」，藉著「有」才能生起戒、定、慧。不停地去觀察、去體會，心依然黏著於某樣東西，心依然還不自由，還是被東西包裹著；證到三果聖者時，進一步觀察，真正包裹的其實就是對「有」的黏著——心要找待的地方，否則會覺得很空寂。由於習慣於創造「有」以及習慣於和無明在一起、習慣於和誤解在一起，而沒有徹見四聖諦。一旦徹見四聖諦，漏煩惱就會被清除，隨眠煩惱（有愛、無有愛、慢、掉舉、無明）就會被清除。隨眠煩惱比漏煩惱更深，無明是最深的煩惱習氣，是不現身的，看不出來的。現身之後就變成漏煩惱，或變成粗糙的貪、瞋、癡。我們就透過呈現出來的現象學習，直到聖道生起，就可以清除隨眠煩惱。法是這麼學的，從我們自己的身上學、從我們自己的心上學，慢慢地去觀察、去體會，不難的。

僅僅需要不放棄，選擇去戰鬥，要用心，要正確地知道，知道我們要學習的對象其實就是去探究自己的身、自己的心。要認識修行的方法，訓

練心變成知者、觀者。一旦心安住變成知者、觀者後，來觀身就會知道身的實相；一旦心安住後，以覺性來覺知心就會看到心的三實相，如果看到了就會放下，就會有次第地生起道果，就會一直減少煩惱習氣的影響力。

要戰鬥，要用心，從現在開始下定決心，一有機會就要聽法，但不是指聽視頻，而是在自己身心上面去聽，要去做到，就會知道佛陀真的存在，佛法真的存在，聖僧真的存在，就會自己親證。好了！今天就到這裡了。

今天一大早隆波就想，用什麼東西來講？已經講了幾十年的法了，不知道要講什麼了。到了時間，一看到大家的煩惱，就講得很流暢了——看到大家坐下來等著聽法，有的人等著聽法的姿勢，心是散亂來、散亂去的，隆波一看到大家的煩惱，法本來是沒有的，就出來了。隆波講法，是沒有提前備課的，是大家給了隆波一個提示：在屏幕上看到大家的臉，隆波就很容易講法，因為看到了煩惱。大家要努力修行，今天還可以指點，接下來必須要自己可以指導自己，隆波不可能追隨你們生生世世教導你們。如果可以很好地教自己：當我們的心跟法是一體的，就會知道佛陀或高僧大德是一整天都跟我們在一起。如果我們的心看到法的話，佛陀或高僧大德是一整天都在為我們講法的。至於高僧大德的色身、佛陀的色身，到了時間就會滅去，就會死去，但是真正的佛陀、真正的佛法、真正的聖僧，就在我們自己純淨無染的心裡，是不死的。好了！就是這些。(完)

十、守護六根的意義

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：2021 年 07 月 10 日
整理：大溪內觀教育禪林

寺廟這一星期只開放兩天就關閉了。事實上，已經提前跟大家預告過了，政府調整疫情政策時我們就需要配合，我們不能不配合。跟新冠肺炎戰鬥，這和戰爭沒有什麼區別。戰爭的時候大家必須要齊心合力。戰敗是因為每個人有自己的想法、有自己的做法，有些人想戰鬥，但是有些人想逃避，躲來躲去的，大家就無法齊心合力了。現在也是一樣。我們的首都曼谷已經被進來的病毒佔領了，所以一定要把它奪回來。大家必須要幫忙。隆波暫時停止接納大家進來聽法，是因為安排法務的法工們，絕大部分是曼谷人，他們來就不方便了。現在春武里的疫情雖然沒有曼谷嚴重，但是衛生部防疫的政策是，對那些從疫情非常嚴重地區進來的人，必須要非常小心。如果從曼谷來的話，春武里就要非常小心，所以別來比較好。來了會變成春武里工作人員的負擔。

1.〈向高僧大德做禪修報告〉

法呀！事實上就在我們自身，就在自身來學習。現在這個時代學法比隆波那個時代更容易。以前隆波的時代，學法並沒有網路，去頂禮高僧大德很難，因為他們住在很遠的地方，去頂禮拜訪他們，有時候又碰不到，因為去別的地方辦事了。有時候雖然在寺廟但卻生病了也沒辦法見面。

現在這個時代很容易，把網路打開就可以見到了，包括還有現場直播。隆波的時代必須要不停地提醒自己：「法不在高僧大德那裡，法就在我們自身，就在我們自己的身上、自己的心上。所以，去探究自己的身、探究自己的心。」

很久才有機會見到高僧大德，才能做一次禪修報告。隆波跟高僧大德學法，請教過好幾十位，但是真正做禪修報告的只有六位，總共加起來有七次指點，並不多；絕大部分是去做禪修報告，去跟他們匯報說：「您教我這麼修的，我已經按照這麼去做了，現在是這樣、這樣的結果，是對？還是錯呢？」

事實上，心裡覺得自己是對的，因為自己觀察它真的能夠減少煩惱，但是跟他們請教說：「如果對的話，怎樣做可以比現在更進步呢？如果是錯的，請您慈悲開示，究竟錯在哪裡？」

事實上，心裡相信是對的，但也必須先預防會不會是錯了。絕大部分跟高僧大德就是這麼去請教。有一些很奇怪的提問，則是其次，例如，修行時，心一直是睡覺的狀態，身體是睡著、心也是睡著，怎麼樣都醒不過來，打坐也會睡著、經行也會睡著，去請教隆布信長老：「我修行不知道怎麼回事，已經無法自助了，解決不了了，修行一直睡著。」

他回答說：「別有疑問了。知者、知者！你怎麼可以有疑問呢？繼續修行吧！你就會在這次結夏安居期間獲得寶貝。」

他要隆波別有疑問，隆波就沒有疑問了：「睡著是它的事！」

以前並沒有像現在那麼多機會，跟高僧大德學法的機會並不多，所以只能忍耐。有時候修行好幾個月，才有機會可以見到高僧大德一次，平時就仰賴於「如理思惟」，不停地去觀察自己：「自己的修行啊！不善法有減少嗎？善法有增長嗎？」就是看這個，不用去看很複雜的事情，例如，能不能入定，這個不重要。要去觀察：「自己修行之後，善法有增長嗎？不善法有減少嗎？」要去訓練自己具有覺性。

2.〈根律儀與守護六根〉

隆波認為修行最重要的是要持戒和在固定形式裡用功，每天都去用功，變成一個常態，這非常重要。

隆波訓練自己，覺得最重要的是「根律儀」，也就是守護六根。六根就是眼、耳、鼻、舌、身、意。根律儀非常的重要。那時候修行，只怕心跑了之後會生起煩惱，就非常小心去照顧好自己的心。結果發現心會跑到六個根門，眼、耳、鼻、舌、身、意，一旦它跑了之後接觸到境界，就會生起苦、生起樂、生起好、生起壞，最後會生起滿意和不滿意。有時候會對色、身、香、味、觸、法滿意或不滿意，有時候會對心裡的現象滿意或不滿意——對這樣的所緣滿意，對那樣的境界不滿意，不停地去觀察、去體會。眼、耳、鼻、舌、身、意接觸到境界時，心有時候苦、有時候樂、有時候好、有時候壞、有時候貪瞋癡、有時候滿意、有時候不滿意，訓練去觀察，直到變成自動自發的觀察。

心跑掉了並不去阻止，因為隆布敦長老開示說：「心自然的狀態必然會往外送的。」眼 前有畫面，就會有生起在眼根的心去看畫面。耳朵有

聲音，就會有生起在耳根的心去聽聲音，這些都是心往外送了，但是仰賴於根律儀，眼睛看到畫面時，心滿意或不滿意及時地知道，生起善不善、生起苦或樂、生起滿意或不滿意，不停地及時去知道。

最初，滿意不滿意是看不出來的，只看到當下這一刻是苦、是樂，還是當下這一刻心是不苦不樂，不停地去觀察。眼、耳、鼻、舌、身、意（心）自然地接觸到境界，接觸境界之後，我們不強迫讓心一動也不動，而是讓心自然地去運作，有時候造作苦、造作樂，有時候造作好、造作壞，早期會看到這些。一旦修行越來越嫻熟了，就會看到接觸境界之後，它不只是苦、樂，不只是善、不善，往往還有緊隨而至的滿意或不滿意，比如，接觸到滿意的畫面就會生起快樂，往往就會生起貪心。緊隨而至的心就會滿意，滿意於這樣的畫面。[從接觸]這樣的色、聲、香、味、觸、法，心就會來到滿意或不滿意。

早期的時候無法看到滿意或不滿意，只是看到心苦、心樂、心不苦不樂，或是看到心貪、心不貪，心生氣、心不生氣，心迷失、不迷失，心散亂、不散亂，心萎靡不振，心昏沉，會先看到這裡。越來越嫻熟，接下來就會看到快樂生起的時候，貪心往往就會摻雜進來，心就會滿意，心就會喜歡而滿足。如果看到不滿意、不喜歡的畫面，沒有快樂，瞋心就會摻雜進來，心就會不喜歡，想讓它快點消失。這要仰賴於根律儀，守護六根，讓眼、耳、鼻、舌、身、意接觸境界，讓它們去接觸，但是我們有覺性，不停地去觀察自己的心。

隆波就是從這樣開始起步修行的，開始先去持五戒，在固定形式裡面用功，讓心有了力量，在日常生活真實生活中，隆波就去訓練根律儀，去守護六根，不逃避接觸，可以接觸，但是六根跟六塵接觸之後，一定要讀懂自己的心。

3.〈圓滿三妙行〉

訓練根律儀，我們多多用功去持守，多多去提升，緊隨而至的是「三妙行」。三妙行事實上就是十善業而已，在三藏經典裡面喜歡寫「身行、口行、意行」三行，或「身業、口業、意業」三業。隆波開始修行，是修根律儀，有覺性地去看護自己的心。

一開始，先是意善行，包括不帶著貪、瞋、癡的三部分。如果心有了貪心，有覺性及時地意識到貪心，對它保持中立，不討厭它，若討厭它立刻就變成瞋心了，就只是及時地意識到。當我們有覺性及時地知道心，已

經存在的不善法就會滅掉，心的不善法就不生起，那一刻善法已經生起了，因此我們有覺性地去守護自己的心。眼、耳、鼻、舌、身、意去接觸境界，有覺性地去守護自己的心：心滿意或不滿意及時地知道，生起善或不善及時地知道，煩惱就控制不了心，我們的意業就會屬於意妙行，我們的心就會屬於心妙行，沒有墮為貪瞋癡的奴隸，這樣的心源自於根律儀的練習。

訓練到非常嫻熟時，一旦心沒有降為貪瞋癡的奴隸，我們的口行就自然會成為口妙行，我們不會說謊話、說髒話、說廢話。

反過來，說謊話、說挑撥的話（兩舌）、說沒有意義的話，是因為煩惱控制了心，如果沒有意妙行而是意惡行就會說不好的話。我們誤以為口行不重要，事實上非常重要，放任讓口說不好的話，比如去嘲諷，說了那些讓人去爭吵的話，說了引誘別人煩惱的話，都不是好事。造了不善業必然會有果報。我們去寫、去說、去傳播不好的語言，讓沒有煩惱的人生起煩惱，有煩惱的更加煩惱，這些全部歸為口惡行、口惡業。我們透過手指、透過畫面相互欺騙，那也是一種語言，透過那些訊號，包括我們的語言是一種訊號，文字也是一種語言訊號，把自己想的東西傳播出來，讓別人生起煩惱，這肯定是不善業，我們的心必然會蒙上一層陰影，我們做了那些讓別人生起了很多的不善心，結果現在社會上充滿了很多的不善心，最後也會影響我們，我們修行就會很困難。我們的心散亂、心一直動盪、不寧靜，全都是果報。

如果我們有根律儀守護六根，假設我們上網剛好看到了一些支持女性的言論，令我們滿意了要及時地知道，說了娘娘腔我們不滿意，也要及時地意識到。不需要把自己的感覺去分享給任何人，一定要讀自己的心，別變成煩惱的奴隸。如果我們不滿意不用去寫，寫了之後會罵來罵去，導致別人跟我們一樣也產生瞋心，我們的瞋心就會更加的強盛，如果我們的我慢很強，就欺騙別人來跟隨自己，如此全部都有不善業，我們的心也會壞掉。那可不是小兒科！在網路上面發表自己的看法、自己的感覺，一定要小心。

如果我們有根律儀，也就是有覺性守護自己的心，不善法就無法控制心，我們就會有意妙行。心就不會被貪瞋癡控制。我們有口妙行，就不會說、不會寫欺騙別人的內容、挑撥的內容，不會說粗話，說沒有意義的話。

慢慢地觀察，現在網路上充滿了一些粗話、髒話、沒有意義的話、兩舌的話，都是些假新聞、假消息，如果我們整天都沉醉在網路的是非裡面，心是不可能好的，必須要跟是非保持一些距離，別太關注它們，要關注自己的煩惱勝過於關注別人做了什麼，好好看自己，否則我們的心想找快樂

和寧靜是找不到的，我們是不可能進一步提升自己的心靈水準的。

如果有了意妙行，有了口妙行，就會有身妙行，所作所為就會是好的，不會透過身體去造作那些惡業。比如，不會去傷害別的眾生，不會去偷盜別人，不會去邪淫，這些是身妙行。身妙行有第一條戒、第二條戒、第三條戒（1.不殺生、2.不偷盜、3.不邪淫），口妙行就是第四條戒（包含 4.不妄語、5.不惡口、6.不兩舌、7.不猗語）。意妙行屬於心方面，就是 8.不貪、9.不瞋、10.不癡。這樣就有十善業。十善業圓滿了就不會害怕心靈水平不會提升。如果是不善心的話，心靈水平是不可能提升的。十善業或稱三妙行，不管怎麼稱呼都是同一回事，都是仰賴於根律儀讓它們生起。

4.〈圓滿四念處〉

一旦我們的身、口、意有了三妙行，有了十善業，佛陀開示說：「如果我們多多訓練三妙行，多多提升它們，四念處就會圓滿。 」

要想修行四念處圓滿，如果整天坐著上網，心不停地動盪起伏，不善心不斷生起，就別提可以讓四念處能夠圓滿了，只是持戒都很難了。

別以為那是小事情，沒有關係，根本沒有違反法律呀！沒有違反法律，可能會破戒（譬如飲酒）。因此如果我們想要體證道果涅槃、想要見法的話，就必須要謹慎小心，不破戒、不破法。不破戒就是指能夠持戒，有身妙行、口妙行，不破法就必須要有意妙行：我們的心不被貪、瞋、癡所控制，修習四念處就會圓滿，這是佛陀開示的而不是隆波教導的。他開示說：「如果我們多多修習根律儀，守護六根，就會三妙行圓滿。如果我們多多提升三妙行，最後就會四念處圓滿。」

因此要好好的去持戒，必須要好好的守護心，訓練四念處。修習四念處必須要能夠分離蘊，慢慢地分離蘊，比如，訓練觀身，看到身體動，心是觀者，身跟心就可以分離開來。看到感受生、住、滅，心是觀者，心跟感受就分離開來了。感受可以在兩個地方生起，分身受和心受。或者是行蘊，比如貪、瞋、癡生起了，我們就看到貪瞋癡不是心，心是另外一個部分，是知道貪瞋癡的主體。不停地去分離蘊，每一個蘊、每一個蘊可以自行進一步分離。我們就會看到色蘊是色蘊的部分，受蘊是身方面的感受，以及心方面不苦不樂的感受，是另外一個部分。想蘊：記憶跟界定是另外一部分。行蘊造作好造作壞是另外一個部分。作為感知所緣的心，感知眼、耳、鼻、舌、身、心、意方面的心又是另外一個部分，最後又會發現另外一個奇怪的心，比如，生起在眼、耳、鼻、舌、身方面的心，或是跑到意

根方面去想了。

還有更高一層的心也就是知者的心，會看到迷失的心、想的心、演繹造作的心，去看、去聽、去嚐、去聞、去感知身體方面接觸的心，它們跟知者的心又是不同的部分。一旦我們有知者的心，就會看到心分成一個部分、一個部分了：看的心生了就滅，看的心不是知者的心；聽的心生了就滅，聽的心不是知者的心；聞的心、嚐的心、感知身體方面接觸的心，又是另外一個部分，每一個部分都是被覺知、被觀察的對象，都不是知者的心。心本身也是生滅的，一會兒變成看畫面的心，一會兒變成知者的心；這是對修行人來講的，一會兒變成看畫面的心，一會兒變成知者的心；一會兒變成聽聲音的心，一會兒變成知者的心；知者的心，不停地在交織變化，一旦我們有覺性及時去知道，心跑到眼、耳、鼻、舌、身或者跑到意根去想，生起在眼、耳、鼻、舌、身、意根的心就會滅掉，以知者的心來代替，知者的心就類似於我們的根據地，一旦丟掉了根據地，就會跑到眼根，一旦丟掉了根據地，就會跑到耳根，…但是我們不用去呵護知者，因為我們會看到、聽到…這是很自然的，我們必然要做的。如果我們只是一味地跟知者的心在一起，去開車的話就會死翹翹了，就會帶著愚痴而死掉。

心在六個根門一直在生滅，不用去阻止它，但是要及時地知道它。一旦心迷失去看，有覺性及時地知道心迷失去看了，在及時地知道的一瞬間，迷失去看的心就會滅掉，生起安住的心來代替，就會生起知者的心來代替。一旦心迷失去聽，有覺性及時地去知道心迷失去聽了，迷失去聽的心滅掉，就會生起知者的心來代替， 我們就會看到心的生滅。如果訓練還沒有來到心的話，就無法看到心的生滅，最多只能看到身體不是我，苦樂好壞不是我，只能看到這個程度，但是無法看到心不是我。如果看不到心不是我，就不可能體證道果，因為想要體證道果必須要看到色、聲、香、味、觸、法以及眼、耳、鼻、舌、身、意（心），看到所有的六根跟六塵都不是我，最難看到的其實就是心，要想看到心不是我，必須要訓練很多：一會兒看到知者的心生了就滅，變成想者的心；想者的心生了就滅，會變成的緊盯的心；緊盯的心生了就滅，又變成知者的心；知者的心滅去之後又變成看的心——我們會看到心這樣不停地交替生滅，到了有一天就會明白，知者的心本身也是無常的，心本身也是無常、苦、無我的，心生在眼根誰也阻止不了、避免不了；心想要生在耳根，我們也阻止不了、避免不了；或者是要在意根工作，也阻止不了、避免不了。簡單地嘗試一下是不是真的？我們試著選擇一個畫面，心意堅決地去看它，要一直保持看它，別讓視線離開它，試一試能做得到嗎？觀什麼都可以，看自己的手指也可以，一直

要清楚地看到它，能做得到嗎？試一試，強迫讓心一直看一個畫面是做不到的，觀畫面的心只是存在一瞬間。若看手指，手指就變模糊了，只剩下對手指的記憶了，真正看到手指的心已經不存在了，只是一瞬間而已。我們想命令讓心一直看一個畫面是做不到的，命令讓心一直快樂也命令不了的，命令讓心一直不苦也做不到的，命令讓心一直好也不行，阻止讓心壞也阻止不了，命令它一直看到畫面或讓它不要看到畫面也做不到，命令讓它一直只聽到聲音也不行，命令讓它不要聽到聲音也做不到。我們不想聽到的聲音反而聽得很清楚，比如有些老人，別人說什麼，他都阿阿阿啊～聽不到，但是如果批評他的子孫，他就聽得很清楚。心是無我的呀！無法指揮、無法控制。

我們這麼做就是在修行四念處，不停地修行四念處讓心安住起來，但是必須要有三妙行，必須要有戒，心不被貪瞋癡控制，然後來修行四念處才可以修得很好。我們訓練心安住，如果心被貪瞋癡拉跑了，心就無法安住，不過如此而已。一旦心沒有被貪瞋癡控制，就自然地會安住，比如，心迷失去想了，有覺性及時地知道，迷失去想的心就會滅掉，散亂滅去的一瞬間，心就會自動自發地安住了。如果訓練得很嫻熟，心能夠持續地安住，就會看到色、受、想、行、識的生住滅，看到這四蘊生住滅其實就是看到心在六個根門生滅。

5.〈圓滿七覺支〉

佛陀教導說，開始是守護六根，多多去用功，多多去提升，就會三妙行圓滿。如果三妙行多多去提升，多多去用功，就會讓四念處圓滿。四念處圓滿就會讓七覺支圓滿。

七覺支是帶領我們體證道果的善法，是源自於修行四念處的結果，如果沒有修行四念處的話，七覺支不會生起。有的覺性，只是普通的覺性，而不是「念覺支」的覺性。覺支，是指帶領我們證悟道果的組成部分。覺支是證悟的組成部分，比如，精進去用功修行，這依然還沒有來到「精進覺支」。精進覺支必須通過四念處的修行才能提升起來。覺支本身是圓滿成熟的善法，會帶領我們契入證悟。

如果我們多多修行四念處，覺性就會提升到「念覺支」，不是僅僅為了覺性而覺性，或者培養覺性是為了變成好人。我們有覺性是為了能夠減少煩惱，能夠提升善法，是為了體證道果，而不是只為了成為一個好人，去到天堂、去到梵天界。修習四念處，我們有覺性去觀身、觀心，看到身

和心在運作，這屬於「擇法覺支」。

我們觀身、觀心，並不是只為了做一個好人，不是只為了快樂或寧靜，我們修行用功是為了可以看到實相，一旦看到了實相，心就會放開執著和抓取，生起道果。因此修行四念處，如果圓滿成熟起來，就會來到道果，不是為了只是快樂地活在世間。很多人修行只是想到苦會減少一些，這樣就滿足了。福報波羅蜜更多的人，就不會只是滿足於這一點，他知道什麼時候還有煩惱就還有苦，還有苦就必須要繼續戰鬥，因此不停地去修行四念處，「念覺支」就會生起，用「擇法覺支」去探究名法、色法，就會看到三實相。越知道、越看見，心就越來越強大，會自動自發地勤奮去看，這時候「精進覺支」就生起了。接著就有法喜，對於減少煩惱感到心滿意足，這時「喜覺支」就生起了，想要體證道果。還有「輕安覺支」，具有身輕安、心輕安、口輕安，這現象就會生起，隨著定就會生起，心會跟自己在一起，自動自發地變成「定覺支」，最後生起「捨覺支」，會對一切保持中立，對一切不再滿意或不滿意。因此，仰賴於多多修行四念處，多多用功，不斷進步提升，七覺支圓滿的話，道果必然會生起，就會生起道、生起果。

6.〈一套一套的佛法〉

今天隆波跟大家分享了一組法，一個板塊、一個板塊：一開始就是根律儀與守護六根。守護六根很好就會生起三妙行。三妙行好的話，修行四念處就會圓滿。四念處圓滿的話，七覺支就會圓滿。七覺支圓滿的話，就會生起道果，[體證]涅槃。這是一個板塊，一套組的。佛陀教導的法，是一個板塊、一個板塊，一套一套的，全部都跟實修有關，而不是講好玩的。好好去觀察吧！例如，五蘊：色、受、想、行、識，是一套一組、一個板塊，先從粗糙的來到越來越細膩。什麼是粗糙的？色蘊是最粗糙的，見到最粗糙之後，就會來到次粗糙的受蘊，越來越細膩的是想蘊、行蘊，最細膩的就是識蘊，想要知道生起在六個根門的心，這是非常細膩的。

佛陀的法是一套一套、一個板塊的。好好去體會，有時他會教導：要如實觀才會厭離；因為厭離才會放開執著和抓取；因為放開執著和抓取才會解脫；因為解脫才會知道解脫了。佛陀的法就是一個階段、一個階段的。好好去看，全部都是有關因果，播這樣的因就會有這樣的結果，種這樣的因就會有這樣的結果。佛陀的法全部都有這樣的特質。因和果最細膩的那一塊，就是緣起法：因為有無明才會有行；因為有行才會有識；因為有識

才會有名色；因為有名色才會有六處；因為有六處才會有觸；因為有觸才會有受；因為有受才會有愛（欲望）；因為有愛（欲望）才會有執取；因為有執取才會有「有」；因為有「有」才會有生；因為有生才會有老死的苦，這是一套一組的。佛陀的法呀！好好去體會，全部都與因果有關，有時候因果是層層遞進的，是一個階段、一個階段的，慢慢地去修行，最後就會明白。

7.〈隆波觀身觀心的經驗 〉

隆波分享的這些，都源自於一開始的根律儀或守護六根。守護六根不是有眼睛不去看，有耳朵不去聽，有心不去想，而是有眼睛可以去看，一旦看了後，生起了什麼反應：生起了苦樂，生起了好壞，及時地意識到，越來越細膩，生起了喜歡不喜歡，及時地知道，最後就會看到心是無常的，心是苦，心是無我的。

守護六根或根律儀，心生起在六個根門的時候去守護它。隆布敦長老教導隆波觀心、觀心，一旦動手修行，實際上就是直接契入到守護六根或根律儀。

隆波曾經請教過隆布敦長老說：「長老！我到處去道場參訪，他們都是幾百個人聽法，自己是其中一個聽眾。聽到他們都是教導唸誦佛陀而後去思維身體，我也必須去思維身體嗎？因為長老只教導自己觀心。」

長老很悲憫地看著隆波，怎麼問這麼蠢的問題，但是他沒有這麼罵，只是很悲憫地說：「他們觀身是為了看到心，你即然已經來到心了，還管什麼身體呢？身體是要被扔掉的對象。」他是這麼開示的。

因此隆波修行的時候，並沒有從唸誦佛陀、思維身體開始，曾經修過嗎？修過！但是自己的根器不喜歡這樣修，問題在自己的根器是屬於想很多的念頭型的人。小時候也喜歡打坐，因為其他不會，就去打坐，後來聽到「思維身體」，就去觀身，但是淡而無味，覺得太局限了。後來，一旦長老教導隆波去觀心，就像魚來到河流裡可以充分地游泳，感到很快樂，因為很擅長、很滿意、很知足。

每個人是不一樣的，沒有哪個修行線路比哪個線路更好。但是長老讓隆波直接觀心，因為隆波是屬於念頭型的人，適合觀心。以前不知道自己是屬於念頭型的根器，要用到因和果，想很多，很理智，什麼都不會輕易地相信，是屬於理智型的，不是屬於信仰型的，說什麼都相信。隆波不相信的，什麼東西都不相信，誰說什麼東西好，不相信！這是隆波基本的一

個特質，不會輕易相信。有的人很輕易相信，說什麼都很容易相信。這樣會有收穫嗎？太愚昧了。

長老教導隆波去觀心，他說：「觀身是為了看到心，一旦見到了心，還管什麼身體呢？身體是要被扔掉的對象。」

〔隆波早年曾經觀過身：〕修習禪定之後，去觀頭髮，頭髮就會消失。看到頭皮，頭皮也會消失。看到頭顱骨，頭顱骨也會消失。去觀全身，皮肉全部消失，只剩下骨頭。觀骨頭，骨頭就會爆炸，變成一顆顆小小的顆粒，散掉在地上，進一步的去看小的顆粒，就進一步的消融，變成光波，不只是直接是光，而是變成光波就沒了，只剩下單一的心。隆波曾經這麼修行過，覺得觀身淡而無味。

長老一旦教隆波觀心，就很過癮：曾經沒有看到過的東西太多了，就勤奮地去看，每一天都去觀。長老不用第二遍提醒說：「要勤奮地去觀。」

但是，隆波不時地會提醒大家：「迷太多了，要去覺知！」

其實就是要去讀自己的身、讀自己的心，至少要讓自己的心跟身體在一起，更進一步就會來到心。隆波必須不斷地去教、去提醒。

8.〈正確的修行，相信因果〉

跟大家分享這些，大家就會知道，法真的神奇呀！佛陀的法是有階梯的，層層遞進的，全部都是有因有果的，全部都是與因果有關的。

有因就是有好的根律儀，有果就是有三妙行。三妙行作為好的因，就會有圓滿四念處的結果。修行四念處圓滿作為因，就會有七覺支圓滿的果。七覺支圓滿就會讓道果生起。全部都是因果關係，這是一個板塊，慢慢去修行，有一天就會明白隆波今天分享的這些。

現在經常會有人寫信來感謝隆波，說他看了 YouTube 頻道，他不只是感謝隆波，還感謝基金會，感謝製作影片拍攝的人，並隨喜所有的人，因為他獲利了，他仰賴於這些平台來學法，雖然沒有見到隆波。有的人根本沒有機會來看隆波，因為人在國外，想見到活生生的隆波的機會並沒有，仰賴於這些平台學法，說他們明白了佛陀教什麼，再也不會愚痴了，不會隨便相信別人了，他們相信因果，業與果報也是因果的法則，全部都是因和果。

如果我們正確修行的話，就是一個有因有果的人，愛因斯坦才會說佛教可以跟科學完全一致，科學其實也是關於因和果。我們不用關注科學是怎麼說的，我們關注的是有興趣地探究自身、認識自己，最後就會離苦，

至於科學能不能離苦那是他們的事，但是我們可以離苦，有機會我們可以分享給那些有福報的人，如果沒有值得去分享的人，就什麼也不做。

像以前的時代，有些人見法開悟後，發現沒有什麼人值得教，他就不教，他就變成獨覺。如果出生在有值得教的人，他就去教。他累積很多的波羅蜜，會出生在有福報有根器的人的地方。如果是有福報有根器的人，他就去教導他們，緊隨著他的步伐去證悟道果。如果根器比較差的，就讓他們繼續去累積，以後未來佛出現的時候，他們就可以證悟。

有些今生證悟道果的人，不是僅僅修了這輩子，他們已經修了很久很久了，已經累積過了。如果我們不從今天就開始累積的話，下一世就會更加的差。隆布敦長老曾經開示過，有人來說：

「不用修行禪定，不用修行毗婆舍那，多多去做功德，去聽《本生經》，以後會在彌勒佛的時代出生，聽一點點法就會證悟阿羅漢了。」

隆布敦長老說：

「這些人是不懂事，這些人是扶不起的阿斗。因為從現在就在放逸、疏忽大意，你來到彌勒佛出世的時代，已經累積太多的放逸了，彌勒佛見到你，也教不了你。」

因此做任何東西必須要有因有果，誤以為多多做功德之後，就會很容易體證道果、涅槃。事實上，多多去做功德會讓你發財，多多去佈施會讓你有錢，多多去持戒會讓你面孔長得很好看、個性會很好。必須去開發智慧，才會生起道果，要知道有這樣的因和果。

所以，我們要訓練開發智慧，要想開發智慧必須要有覺性，去培養覺性；要有根律儀，就要去守護自己的心，這樣最後道果就會生起。如果今生全力以赴用功了，依然沒有證悟，下一世很容易聽一點點就做到了。例如，有些人在小時候突然受到驚嚇，知者的心就會自行抽身出來了，他這一生從來沒有聽過法，但是仰賴於以前累積過的庫存，一旦有很強烈的情緒，知者的心就會抽身出來，就安住變成觀者，蘊就會馬上分離，這是源自於曾經修行過。所以，我們今生不停地去累積因，如果夠的話今生就會體證道果；如果因還不夠的話，就繼續去累積，下一世用功一點點，稍微一用功就體證道果了。所以，必須要忍耐，必須要從現在開始用功，別當扶不起的阿斗，別讓三惡行來控制我們。今天就到這裡了。(完)

【十五講】

一、釐清空和不執著

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：**2016** 年 **1** 月 **2** 日 **A**
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈修行四念處，心要成為知者、觀者〉

呼吸——看到身體在呼吸，心是觀者——當我們有空的時候就及時去訓練，有五分鐘就去訓練五分鐘。如果心不停地走神，就沒有任何的意義。

呼——覺知自己；吸——覺知自己。覺知什麼？覺知身體在呼，覺知身體在吸。我們並沒有在緊盯呼吸，**[**只是**]**看到這個身體在呼吸。別去緊盯，如果緊盯呼吸，就變成「風遍」（十遍處之一）。

慢慢去訓練，我們訓練**[**定**]**，是為了開發智慧。我們看到身體呼、看到身體吸。如果不喜歡觀呼吸，就去看身體行、住、坐、臥，看到身體動、看到身體停，心只是觀者。不管修行「四念處」的任一個，都不可以扔下知者的心——觀身要有心在觀；觀受也要有心在觀；觀心是善還是不善時，心一定要成為觀者；觀名法、色法在工作時，看五蓋、看七覺支、看四聖諦時，心一定要變成觀者。

如果沒有「觀者的心」（知者的心）是無法真的開發智慧的，這是真正的訣竅。**[**以往**]**修行的人不少，去參加禪修營訓練，說是修毗婆舍那（內觀），但事實上並不是修毗婆舍那，因為並沒有把「心」準備好。「心」準備好了，就是心要變成「知者、覺醒者、喜悅者」，變成了「觀者」，這樣的心是源自於我們修習了「心學」。要想來到「慧學」去觀名色身心的實相，一定要先經過「心學」，讓心準備好，心變成知者，這是非常重要的。隆波看了很多修行人，那些有成效的人是因為心變成知者，能夠知道名色的**[**三實相**]**（無常、苦、無我）。

2.〈辨別不善心和善心〉

如果心沒有變成知者，只是緊盯者、專注者的話，觀腹部升降就會緊

盯腹部、觀呼吸就會去緊盯呼吸、觀手就會去緊盯手、觀腳就會去緊盯腳、觀身體就會去緊盯身體。如果緊盯，心就會非常的憋悶，緊繃、沉重、僵硬、昏沉、遲鈍的心是屬於不善心，那個不是屬於大善心，是不可能有智慧的。善的心分兩類：第一類就只是善心，但是沒有開發智慧；第二類就是善心但包含開發智慧的。

善心有一種狀態就是沒有苦。我們的心若有苦，哪怕只有一點點，心就變成不善。善心有兩種感受：快樂的感受（樂受）和不苦不樂受（捨受）。如果心有痛苦的話，一定就是不善心。因此我們好好去觀察，那些動手修行的人，若心沈重、緊繃、僵硬、遲鈍、苦，那是屬於不善心。真正的善心是輕鬆、柔軟的，如果是僵硬的就不對；是非常敏捷的，不是遲鈍、僵硬、或昏沉；是非常的敏捷，不會懶惰，會努力、精進地去覺知[現象]，這樣就適合去開發智慧。在覺知所緣的時候，會老老實實知道，就只是去知道。如果不老老實實地去覺知，看到這個所緣心就喜歡、看到那個所緣心就不喜歡，那麼我們的心是不善心。

3.〈要從心學到慧學〉

要慢慢地去觀察，心學是非常重大的。隆波從教導大家修行心學之後，有很多人進步到變成知者、覺醒者、喜悅者，數也數不清。到了今天能夠分離蘊的人已經數也數不清了，因為隆波是有次第教導的，要把心先準備好。開始教導的時候，有人問：「你為什麼不教導去觀身，為什麼教導去觀心？」因為要把心準備好。用什麼去開發智慧？是以心來開發智慧，不是以身體來開發智慧。

我們要學的學科是戒學、心學和慧學，不能跨過去，不能省略，一定要圓滿學習。無論你多厲害，如果不學習心只學習身，那是不可能有收穫的。有的人修行到死，一直黏著於一個地方，只是緊盯身體：如果觀腹部就緊盯腹部、觀手就去緊盯手、觀腳就去緊盯腳、觀呼吸就緊盯呼吸，不過如此而已，因而觀身的時候沒有看到身的[三實相]，觀手、腳、腹部沒有看見[三實相]，有的只是遲鈍。因此，我們要提升我們的心變成知者、覺醒者、喜悅者。

一旦我們的心變成知者、覺醒者、喜悅者，有的人具有過往（前世）的福報，曾經開發過智慧，一旦心變成知者，蘊就會分離了。

有的人福報累積不多，一旦心變成知者，就只停在覺知而已，這就需要去刺激一下，讓心可以開發智慧。如果心是如如不動的，要用念頭去思

維，讓心去工作，努力地教導心去看[三實相]。例如，我們只看到身體呼、身體吸，這稱之為有覺性；我們教導說：「所看到的『呼的身體』是被心覺知的對象，不是我，是正在呈現的一種狀態，事實只是一堆物質元素不停地進進出出，包括呼吸，只是一堆物質元素不停地在變化。」就如此去教導，然後心會看到[三實相]時，就不用去想了，它會自己照見「呼的身體、吸的身體不是我，只是一堆物質元素，感覺到身體好像是一個袋子，一會兒膨脹、一會壓縮，不是我、不是人、不是眾生。」

我們開發智慧就可以清除邪見：「有我、有眾生」。但是不會無緣無故的[生起智慧]，如果沒有足夠的[定]，就會只是一味地思維而已。
有的人教導說：「不用去修習[定]，只需要一味地思維。」如此思維下去，有的只是散亂。想得很多，心就只是散亂。

心沒有修習[定]，就不會有結果。除非有的人波羅蜜非常多（過去曾修習過），想來想去，心就會沉澱下去，因為在想的時候會變成奢摩他，讓心寧靜。比如，不停地想到[三實相]，心會寧靜，或者想到身體是不淨的，心就寧靜。一旦心寧靜後（不再想了），就得到了[定]，但是這樣的[定]，絕大都是心沒有真的歸位，是不停地想而得的[定]，與隆波所教的[定]不同。

隆波教導大家的[定]是：修習任何一個禪法，及時地知道心的跑動，一旦知道心的跑動，心就會安住而不跑，心就會歸位，就可以繼續去開發智慧（分離蘊和照見三實相）。有的人不停地想，心寧靜了，但是蘊並沒有真的分離。

4.〈佛陀教導去知苦，不是去想事情〉

修行有非常多的方法，如果沒有佛陀悟道成佛的智慧（分離蘊和照見三實相），我們是不可能走這條路的，因為太難了，因為太簡單而難。比如，誰都討厭痛苦，不想碰到痛苦，但是佛陀讓我們去「知苦」，知苦難嗎？根本不難，身體是苦、心是苦，知苦就是去知道名、色而已。

我們卻以為知苦是：一定要去知道苦的感受，一定要痛、一定要痠了，而後我們再去知道；如果是舒服的感受，就不用去知道。這個泰文的譯語，有時會讓法產生偏移，以為知苦是一定要去知道苦的感受。又如，有的人教導說：「佛陀說：『各位修行人！你們打坐的時候，身體正直，去覺知當下。』當下是臉，所以，只能去覺知臉，不能去覺知別的東西。」這樣的教導就會走偏。

泰文翻譯的知「苦」，並不是去知道「痛苦的感受」，而是去知道「名和色」。知道當下，就是要去覺知當下的[現象]。當下的[現象]或狀態，就是名法和色法而已。還有什麼[真實的現象]？還有涅槃，那是大家沒有見過的。我們去覺知當下的那些[現象]，也就是去覺知名法和色法，而不是去覺知我們想的事情。我們想的事情是屬於世俗諦，不是真實的[現象]或狀態。修習毗婆舍那要去覺知這些[現象]或狀態，要看到這些[現象]或狀態呈現[三實相]。如果我們一直在思維、在想事情，這是沒有[三實相]的。我們今天想、明天想，想著同樣的事情，這是沒有[三實相]，[這些想的事情不是真正的現象]。

當我們學習的時候，一定要明白，別混水摸魚。

5.〈佛陀教導的法是前善、中善、後善〉

佛陀教導的法，非常的美，在[修行]起步的階段非常美（前善），[修行]中間也很美（中善），[修行]最後也是很美（後善）。大家聽說過嗎？佛陀的法在起步很美、中間很美、最後也很美。

他並沒有教導說：「只是在最後很美。」但是有的人是不要「因」，不在因地上面下功夫而只要「果」。

6.〈只直接追求心空則煩惱依舊〉

今天有的人教導，要的只是空，只追求空，帶領心去空。一旦有念頭、有演繹、有造作生起，就把它們扔掉，讓心空空的，呵護那個空。有的人教導說：「不要執著任何東西。」不斷地引用佛陀的法語說：「所有的一切不值得去執著、抓取。」不執著什麼？不抓取什麼？他們認為戒、定、慧都不需要，不需要什麼東西。這就像在大海扔掉了船（認為不用船就能抵達大海的對岸）。他們說什麼都不執著，想著不執著，感覺很舒服，心就會空，覺得很好，覺得心裡沒有什麼負擔，但事實上他們的煩惱依然在心裡面，[就像坐在糞坑上，但是不知道是坐在糞的上方]。

如果去到有些道場，看到他們（禪修者）很快樂、非常寧靜，非常愉悅快樂，我們一定要問他們說：「怎麼做才會這樣的？」

如果他們說：「是修習戒學、心學和慧學，圓滿之後成為這樣的。」我們就隨喜他們的功德。

如果他們說：「把念頭扔掉，帶領心來到空，心再也不執著什麼東西，

讓心空空的。」我們就別相信他們。他們（不修因就想獲得果）比佛陀更厲害，這是不可能的，他們不在因地上面下功夫，要的只是果。

7.〈佛陀教導有因有果的四諦〉

我們一定要好好的去省思，佛陀教導我們什麼？

佛陀要我們在因地上面去斷苦因（集諦），苦因一定要斷；而苦一定要去知道，而不是無緣無故地在果地上面下功夫。佛陀只是要我們去知苦（苦諦），苦是欲望的結果，欲望是苦因，要斷的是欲望。當我們要斷欲望時，要知苦，而不是無緣無故地帶領心來到「滅諦」，跨越了[知苦（苦諦）和去斷苦因（集諦）]。

聖道（道諦）呈現的時候，是戒、定、慧圓滿的時候，尤其是智慧圓滿的時候，清楚照見了苦。什麼時候清楚照見苦，就什麼時候斷苦因。什麼時候知苦，就會知道名色或身心不是什麼好的寶貝，本身就是苦，心就不再執著名色或身心。欲望，就是我們想要讓身心快樂、想要心離苦。…我們清楚地照見了苦，就會清楚地斷苦因（欲望）。也就是那麼一剎那，知苦就會斷苦因。當苦因消失的時候，涅槃就會在那一刻呈現。因此我們要知苦、斷苦因，清楚地照見滅諦，會順著那一刻呈現。

我們不能無緣無故地讓涅槃呈現，無緣無故呈現的涅槃是假的涅槃。隆波的修行並不是用想的方式說：「所有一切都是空的。」

8.〈閱讀佛使比丘的禪書〉

隆波[大學時期]也曾讀禪宗的書，心裡會生起一些奇特的感覺，覺得空空的，大家就是那麼去學的。事實上那是不好用的。禪宗，事實上是要進入[定]的，而不是坐在那個地方去想、思維。當時大家學的只是表皮，不停地想，讓心空空的，不執著這個、不執著那個。那不是真的好用。

隆波曾學習過好幾種禪宗的書，心空空的，看著世界空，空無一物，有一段時間看了很多佛使比丘的書，看到所有一切都是空的，心會舒服自在。後來見到一位師父，名為阿姜素清。阿姜素清引用巴利經典說我的見解錯了。

我想著佛使比丘為什麼這麼騙人，然後去頂禮他，並不是找他麻煩而是去詢問他，為什麼說：一切都是空，地獄、天堂沒有，下一世沒有、過去世沒有，有的只是當下。

當時佛使比丘坐在石頭椅子上，整個人把椅子全坐滿了，因為他個子非常大，有雞飛到他身上。我就給佛使比丘按摩，並問他：「師父！為什麼您教導死後就空了。」

他就笑著問我：「那你認為我是邪見嗎？」

當下知道自己理解錯了，就頂禮他，向他懺悔，因為自己愚痴，自己讀得沒有很圓滿，而黏著於他所講的空和不執著；曾經想著什麼都不執著，心就非常的舒服，其實心裡煩惱並沒有消失。這時知道自己錯了，讀了他的書卻沒有了解。佛使比丘也教導觀呼吸的十六個階段，沒有別人講過。他也講觀呼吸，並不是只講空或一切都不執取。我們[要]回來看自己（這是因），不執著是果，我們一定要在因上面去作。…

9.〈不抓心和所緣以及阿姜布贊的棒喝〉

後來繼續修行下去又錯了，隆波想到中道——修行時有心和所緣（被心覺知的對象），隆布敦長老說觀心，但是佛陀說要知道苦，苦在這個地方是被覺知的對象，心和所緣要看那一個？中道是兩個都不要，最後什麼都不要。所以，隆波訓練的方法是坐著送心去看所緣，心就跑到所緣（呼吸），準備抓住呼吸時，不去抓住，然後逆回去找心（知者），找到知者要抓取時，不去抓住，然後逆回去找呼吸，如此不停地來來回回，最後在中間沈下去，所有的念頭、演繹、造作都熄滅掉了，沒有時間、沒有什麼念頭，只剩下知元素。

隆波從這境界出來後，心想涅槃就在這裡了，訓練了一段時間。後來再觀察，想著這奇特的境界是不是禪定？佛陀為什麼沒有教導這個？自己不可能比佛陀厲害，因為佛陀沒有這麼教導過。

其後便去頂禮隆布貼尊者說：「我懷疑這是禪定。」

隆布貼尊者說：「對！這是禪定，但是可以去訓練，因為這樣的禪定已經沒有人在修習了，去訓練到嫻熟。」

隆波說：「但是我害怕黏著。」

隆布貼尊者說：「沒關係，如果你黏著，我會來幫你。」

然後，隆波每一天去修習。

有一天碰到阿姜布贊尊者。隆波以前從不認識阿姜布贊，也沒聽過他的名字。那一天隆波去清邁，晚上拜訪隆布信尊者的一位弟子，名叫阿姜通因尊者，因為認識他。去到了他的寺廟門口，有位年輕的出家法師在門口等著就說：「阿姜布贊今天來到了這個寺廟，你去見見這位師父吧。」

隆波不認識他，不想去見他，而且天黑了，也許會被他罵。我說：「我不認識他，我是來找住持（阿姜通因尊者）的，他在不在？」
出家法師說在。

隆波就直接跟住持（阿姜通因尊者）會談了一個小時，出來時天特別黑了，沒有電也非常冷。那位出家師父還站在門口等著。他說：「麻煩你去見一下阿姜布贊師父吧。」

看他特別地求著，我不去的話他好像會非常的痛苦，那就去吧。…阿姜布贊尊者正在二樓的木頭寮房，沒在房間，躺在小走廊上，身體縮成一團，在發抖，因為他是來看醫生，身體並不舒服，而且天氣特別冷。一見到他，他就進入房間把頭上的布去掉，然後就問：「你怎樣修行？講一講。」

隆波就跟他分享說：「這個不執著、那個也不執著，既不抓能知，也不抓所知。」

阿姜布贊尊者就棒喝：「什麼涅槃？還有進有出！」又問：「繼續怎麼修行？」

隆波心想：他聽我的口音不太清楚，可能方言不一樣，就重複地講了一遍。

阿姜布贊尊者又棒喝一次：「什麼涅槃？還有進有出！」

當下，隆波的心就扔掉了，知道那個不是涅槃。如果涅槃還有變化那不是真的，知道這是不對的，心就徹底扔了。真的涅槃不是我們可以營造出來的。[想體證涅槃]絕對不可扔下戒、定、慧。如果扔下戒、定、慧，就比佛陀厲害了。

如果心想著這個不執著、那個也不執著，或者以禪定去裝飾心，讓心來到空無一物，什麼都不是，這都不是真正的涅槃。一旦從境界出來後，煩惱就回來了。有些人讓心很空、很舒服快樂，一旦從這境界跳脫出來，會比一般人情緒更壞。

10.〈先持五戒〉

因此我們要[按步]慢慢訓練，要努力地先持戒，[在家眾]五戒（一不殺生，二不偷盜，三不邪淫，四不妄語，五不飲酒）就夠了，不需要八戒。（八戒：一不殺生，二不偷盜，三不淫，四不妄語，五不飲酒，六不著香華，即不戴花環，不塗香，七不坐卧高廣大牀，八不非時食，即過午不食）[對在家眾]，八戒是某一個時段去持，如果每一天去持，又工作很繁重的話，到了晚上身體非常累，需

要吃飯（不易過午不食）。如果我們是居士，又沒有工作時，我們可以持八戒，因為我們不需用很多體力（可以過午不食）。…

大家要好好地持五戒，五戒非常重要。事實上，八正道中的正語是第四條戒（不妄語），正業是含第一條（不殺生）、第二條（不偷盜）、第三條戒（不邪淫），以上共四條戒。至於第五條不飲酒戒，是屬於八正道中的正念或覺性。我們喝酒之後就沒有了覺性。事實上，真正的戒是前四條戒，但是喝酒、吸毒後，這四條戒就很容易破掉，所以它是真正的助力。八正道中事實上含前四條戒（第五條是助力）。八戒是某一個時段的去訓練自己，比如我們一直沉迷在欲貪裡面，可以選某一個時段非常堅強地去持八戒，比如，佛日、初一、十五的時候完全去持八戒（內有不淫戒）。但是有的女人修行後，執著不淫戒，不跟自己老公在一起，然後老公就有小老婆了。有的人持戒，對自己非常嚴格，也對別人非常嚴格，事實上，戒是為了要訓練自己而不是去訓練別人的，因此大家要好好地去持五戒。在適合的時機，包括初一、十五，我們可以訓練清淨的梵行（持守八戒，梵行指不淫），這是一個時段，一個時段的；而平常時，五戒則一定要持。

11.〈學習心學到證果〉

接著，心學一定要學習：選擇一個禪法去學習我們的心，例如，唸誦佛陀佛陀時，心寧靜要知道、心散亂要知道。心散亂的時候心會往外跑，絕大部分是跑去想。跑去想，要知道，心就會安住。

每天都要訓練在固定形式裡修行，<u>選擇一個禪法，及時地去知道心</u>；而不是修習一個禪法只是為了讓心寧靜，那太簡單了，讓心寧靜的禪法在佛陀之前就有了。我們修習一個禪法，心跑了知道，跑了知道，就只是知道心跑了，（可以獲得安住的[定]）。如果知道別的，看到這個生滅，看到那個生滅，是在開發智慧，[定]就會掉出來。我們在固定形式裡修行，心跑了知道，跑了知道，心就安住；如果我們的心還在散亂，跑來跑去的話，我們就及時地知道心的跑動，讓心變成知者。

一旦心變成知者之後，如果還有剩餘的時間，就去看名色或身心的呈現[三實相]。如果觀色時，色沒有呈現[三實相]，就可以去思維一點點（色是無常、苦或無我的），然後慢慢去訓練。

在我們日常生活中去發展覺性，讓眼、耳、鼻、舌、身、意[心]去接觸所緣，生起苦、樂、好、壞，有覺性去及時地知道。及時地知道是為了要看見所有生起的一切都會滅掉。而不是說為了要寧靜、要快樂，是為了

看見凡是生起的一切都會滅掉。如果一直這麼做的話，到某一個階段，有的人七天、七月、七年就會體證初果。

很多人跟隆波學習，有的人學了十年還沒有證到初果，甚至有的人還不太能夠覺知自己，因為最初教法非常含蓄，後來教法就不太含蓄，直接聽隆波的 **CD** 就能體會到，最快的聽隆波的 **CD** 兩天，就可以分離蘊了，而且看到呈現**[**三實相**]**。有的人以前從來沒有修行過，許多修行過的則要坐下來，好好解決黏著的問題，因為他們絕大部分都是在打壓身、打壓心，一定要把以前的扔掉，然後真正保持中立去覺知。慢慢地去訓練，不難的。

12.〈次第圓滿三學〉

我們別以為自己很棒，直接讓心空空的，我們要有次第地去修行。先要持戒，持五戒。如果初一、十五的話，可以去修行清淨的梵行（持八戒）。每一天在固定形式裡面修行，如果唸誦佛陀佛陀，心跑了及時地知道，心跑去想了知道；如果觀呼吸，心跑去想了知道，或者跑到呼吸上也知道；觀腹部升降，心跑了知道，心跑到腹部也知道。及時地知道心的跑動，心就會沒有刻意地安住，（成為知者）。如果心安住了，不去呵護它，跑了再知道、跑了再知道，不要呵護它一直在知道。如果呵護它一直在知道，那是假的知者，那個不自然了。

一旦我們有了知者之後，在日常生活中去發展覺性，從眼、耳、鼻、舌、身、意**[**心**]**去接觸所緣，生起苦、樂、好、壞，我們去覺知。覺知各種各樣的心，如果覺知不到心，就去覺知身，看到身體行、住、坐、臥，不是我在行、住、坐、臥；看到身體呼、看到身體吸，不是我在呼，不是我在吸，是身體在做這些動作，不是我。要慢慢去觀，慢慢去體會。

我們的戒、定、慧圓滿之後，聖道就會生起。聖道生起四次之後，空就會徹底圓滿了，而不用去說空，那是在浪費時間。什麼時候說空，那個就不是空了。去吃飯吧！（完）

二、伴侶和歸依處

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：**2016** 年 **1** 月 **2** 日 **B**
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈尋求伴侶〉

昨天是新年，隆波沒有給大家祝福，因為忘了，也因為不太關注這些。祝福只是給予大家信心，我們真正的美德才是真正的祝福。很多人喜歡去求祝福，求這個、求那個，事實上那些全是需要自己去實踐的。

有的人祈求對象，有誰新年祈求伴侶？找到[理想的]伴侶是很難的，但是找個傳宗接代是容易的，比如貓和狗傳宗接代是容易的。在這世界，人的煩惱非常強勁，要找一個真正的伴侶是很難的。耶輸陀羅跟著釋尊生生世世一起修，經歷了四大無數劫又十萬大劫，這個真的非常堅強（非常罕見）。…找到自己真正[理想的]的伴侶，要有共同的想法，一起行善、一起去做好的事情，這是很難的。

以前的家庭，女人在家養育孩子，男人出去賺錢，但現在已經相反了。這個時代，女人出去賺錢比男人更厲害，泰國的男人不會賺錢。如果可以跟外國人結婚，就去跟外國人結婚吧，現在泰國的男人不會賺錢，有的只是懶惰。現在女人很棒，賺錢很容易，男人在家裡養育孩子也可以，也沒關係。以前女人在家，男人工作，現在時代變了，男人一個人工作賺錢不夠，女人也要出去工作，回來之後，也做家務。現在這時代分著一起做，有的先生養育孩子非常棒，孩子不黏媽媽只黏爸爸，因為整天由爸爸帶。這時代已經變了，要一起分擔。如果一個只享受，另一個很辛苦，那不是真正的一對。有快樂一起享用，有痛苦一起面對，同甘共苦，這樣的難找嗎？想法一樣都很難，生命一起走是很難的。

真正的去修行，才能找到真正的人生伴侶。大家想要的是錢、名譽、地位，但事實上那只是副產品。我們去修行，作善、行好，我們得到的是提升自己的心。如果我們好好的修行，我們的心越來越高，好的人就會想跟我們在一起，壞的人也不想跟我們在一起，他們受不了我們，會過濾掉。

女眾來寺廟，碰到寺廟的人，有的甚至讓出家人還俗，跟自己成為一對，那樣就不行。女人別讓出家人還俗，變成自己的先生。他出家越久，

越不會賺錢，到時他只會騙騙配偶供養他（女眾笑）。所以大家要記住，不要讓隆波的出家弟子還俗，他們還俗了，有的只是負擔，他們不會賺錢的。

2.〈以戒、法作真正的伴侶〉

大家要去修行！沒有人生的伴侶沒有關係，有戒、有法成為真正的人生伴侶，會一直跟我們在一起，其他的不會真的跟我們在一起。有時候我們的人生伴侶很好，但是卻先走了，走了之後也許出生在別的國家，彼此再也見不了，我們的心若不停地找，只有白白的受苦。
有戒、有法跟我們在一起，活在當下，那是最好的伴侶。 現在這個世界非常的動盪不安，只一個人活著，大都覺得很寂寞、無聊，因此現在女人跟女人在一起很多，男人跟男人在一起也很多。最好就是自己可以跟自己在一起。如果自己還不夠堅強，需要有朋友的話，最好也要有同樣的戒，有接近的法，維持生命的觀念是類似的，這樣活在一起就會比較快樂，這樣很難找嗎？現在跟我們在一起的配偶，真的跟我們一樣嗎？幾乎百分之百不一樣，就是這麼在一起，好過比狗在一起（眾笑）。西方人沒有伴侶時，就跟貓在一起、跟狗在一起。一旦主人走了之後，就把遺產留給貓跟狗，而且有人照顧這些資產，有醫生可以照顧貓跟狗。我們的社會已經演變成這樣的狀況了。

佛陀教導說：「如果沒有人比我們更好或者跟我們差不多，一個人上路更好。」因為如果我們結交什麼樣的人，我們就會耳濡目染變成什麼樣的人。

3.〈相應的法侶〉

在佛陀時代，出家人分成一個團、一個團在經行。佛陀看到，舍利弗尊者在經行時，很多弟子們跟著舍利弗尊者在經行。佛陀就說：「這些出家人喜歡的是智慧，他們喜歡開發智慧。」有一些人跟目犍連尊者在一起經行，佛陀說：「那些出家人喜歡的是神通。」另外一些人跟阿那律尊者經行，這些出家人喜歡的是天眼通，想知道眾生死後，會出生在哪個地方。另外有好幾位出家人跟著提婆達多，佛陀就說：「這些人期待的就是往不好的界（元素）發展。」

佛陀跟出家人們講，出家人期待什麼？跟佛陀在一起，都是因為「界」

的集合，好的界就跟好的在一起，不好的界就跟壞的在一起，如果跨越的話，就會動蕩不安。因為界跟法不平衡，就會動蕩不安。

4.〈準備好獨自一人活著〉

佛陀說到，如果我們找不到比我們更好的人或是差不多的人，就一個人上路。如果我們會修行的話，不要害怕無聊。隆波從小的時候雖能進入禪定，年輕的時候一樣也會寂寞，因為沒有開發智慧，一個人活著也會覺得無聊，就去讀書，以前沒有網路，這是福報（心不會散亂），去讀歷史、讀法，坐著去讀，就不會覺得無聊，不停地修行下去，再也沒有寂寞跟無聊了。人一個人活著、待著，那種寧靜、祥和，是最神奇的伴侶，好過於朋友，跟寧靜在一起，寧靜是最好的朋友，非常的寂靜、祥和，非常舒服。我們要訓練自己，直到我們自己可以一個人待著，如果訓練自己一個人待著都有快樂的話，我們的生命就很舒服。我們的未來，包括那些有伴侶的人，將來也會有一個人獨自活著的時候，除非是一起翻車，同時一起走了，而後不管火化或灑在海裡，也是各走各的路。即使我們今天有伴侶，到了某一天我們都會成為獨自一個人，我們可以獨自一個人待著嗎？一定要準備好。若想跟子孫在一起，別相信可依賴他們。子孫有他們的負擔，他們來照顧我們，是照顧不了的，我們現在這個社會已經變了。原先的社會是一個農業社會，家庭會好幾代在一起，非常的溫馨，但是現在是工業社會，最多的是一對小家庭，現在已經來到老年社會，泰國已經接近來到老年社會，年輕人已經不太多了，中國已經如此，開始願意有第二個孩子，因為有的只是老人。日本也已經是老年的社會了，都是老人，不願意死，年輕人也不願意生。泰國也開始了，接下來到處都是老人了。以前老人專用的廁所只有一個，其他全是年輕人的，以後年輕人的廁所也會變少了。

老人活著，會跟什麼在一起？會跟生病在一起、跟無聊在一起，這些東西都在未來等著我們，我們能夠跟它們在一起嗎？能夠有快樂地跟它們待在一起嗎？當我們老了之後，老了也要快樂，當我們生病了也要快樂，一個人活著有快樂，死了也會帶著快樂而死，不要扔下「法」。到了時間，「法」就會來呵護我們，會來自動幫助我們，所以要用功的去修行、去持戒，但是也要做計劃，當我們老了之後，要怎麼待著？老人要大家待在一起，組成一個團體，但這不是確定的。年輕的子孫是養育不了我們的。這些都在等著我們，我們需要先做一些準備。每一次新年，我們就更接近這些，越來越近，有老等著我們、病等著我們、死亡等著我們，愛的分離等

著我們，不愛的事物等著我們，老病死等著我們，這些都是我們不愛、不喜歡的。

5.〈自己成為自己的歸依處〉

我們要怎麼活著？要有覺性，從現在開始訓練。要有五戒，訓練心跟自己在一起，呼覺知自己、吸覺知自己，去覺知！心跑了及時地去知道，心跑了有覺性覺知自己，一旦及時地知道心的跑動，心就不跑，心就會跟自己在一起；心跟自己在一起，這就是心有正確的[定]。心跟自己在一起，有在覺知自己，接下來我們就開發智慧，去學習身的實相、學習心的實相，到了某一天，我們自己就會有快樂，就會自己成為自己的歸依處。

大家今天有依靠自己嗎？大家一直想著要依靠別人，想著要依靠隆波帕默尊者。有問題要問，大家問的問題都是一樣的，去聽 CD，要問的別人都問過了。並不是一講完了大家就立刻體證初果，而是要去用功修行，要去觀察[身心現象]，不難的！

6.〈禪修報告〉

問一：請隆波指導觀心。
答：只要不去緊盯、專注，心就會動，就看它們去工作，最後就會看到[三實相]。如果心是遲鈍的，就不會照見到[三實相]。心可以動，不停地、輕輕鬆鬆地去觀察，很快就會看到[三實相]。當下看到什麼？看到心的動盪，接下來就會看到心自己動，不是我！知者的心也是無常的，跑動的心也是無常的，這就是看到[三實相]。

問二：請隆波指導修行狀況。
答：你想的太多了，你感覺到嗎？身和心是不同的部分，你看得出來嗎？能感覺到嗎？身心是不同的部分。苦、樂是被心覺知的對象，好、壞、貪、瞋、癡是被心覺知的對象，常常地訓練，常常地看到身體在工作，看到苦、樂、好、壞不停地在變化，心只是一個觀者，而且會發現沒有我在哪裡。常常地去看這個。（完）

三、止觀切換

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：**2016** 年 **1** 月 **3** 日 **A**
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈在因地作工夫〉

呼吸了，去覺知。呼吸了，去覺知——心馬上就亮堂起來了。要努力地去覺知自己，這是修行的起點。如果不會覺知自己的話，是無法修行的。把起點作好，後面自然會好；在因地作工夫，我們自然就會得到後面的成果——如果我們造的是惡因，就會受到惡果；如果我們種善因，自然會得到善果。我們正確的修行就會得到正確修行的結果，聖道跟聖果就會生起。

不用到別的地方去尋找，「法」就在我們的身、我們的心；去覺知身、覺知心，去觀身工作、去觀心工作。如果忘了自己的身、自己的心，那就是沒有修行。我們把絕大部分的時間，用在散亂，不停地走神：有身忘記身、有心忘記心，所以無法提升。

如身本來的面目去知道身、如心本來的面目去知道心，別去干擾它們。如果干擾的話，就無法看到實相。就像我們要看一個人的性格，只能偷偷地去看，如果一直緊盯著他，他就不會把真實的面貌呈現出來。心也是同樣的，如果我們緊盯它，不停地盯著它，它就空空的，沒有東西讓我們觀。

2.〈觀心要緊隨著去覺知〉

在普普通通的生活中，我們讓眼、耳、鼻、舌、身、**[**意**]**（心）去接觸所緣，不去控制心，要讓眼、耳、鼻、舌、身、**[**意**]**去接觸所緣，就會有時生起苦、有時生起樂、有時生起好、有時生起壞、有時生起貪、瞋、癡，我們用覺性緊隨著去覺知。「緊隨著去覺知」的意思是，讓所有感覺生起之後，用覺性緊隨去知道它生起了，但一定要快，不是昨天生起了，今天才知道昨天生起了，這樣就太慢了。觀心是是連結在當下之後生起的，觀身是觀到身體當下正在動，有個「正在」：正在呼、正在吸、正在行、正在住、正在坐、正在臥。所以，觀身是觀「正在、當下」這一刻。觀心則是生氣了知道、貪了知道、迷了知道，就是這樣去知道，生氣了之後知

道生氣了、貪了之後知道貪了、迷了知道迷了、散亂了知道散亂、萎靡不振知道萎靡不振。

3.〈正在生氣時是無覺性的〉

為什麼無法覺知到當下這一刻正在生氣？因為當下正在生氣的時候是無覺性的。覺性跟不善法是不可能同步生起的，它們會生起在不同的時刻。什麼時候有覺性，什麼時候就沒有煩惱；什麼時候有煩惱，什麼時候就沒有覺性。因此觀心時，心貪了知道貪，心正在貪而知道心正在貪，這是不可能的，這是錯解了。

心正在貪時覺性不能生起。覺性只能生起於善法。貪是煩惱，煩惱只能生起於不善心，是不可能同步生起的。因此，觀身時，觀到當下這一刻：當下這一刻正在呼，還是正在吸。[觀心則是煩惱生起後，隨著去知道]，就這樣去覺知。

4.〈覺知「身體的呼吸」〉

大家試著去覺知呼吸，不是緊盯在呼吸上面，這樣用是錯的，要去覺知「身體的呼吸」——身體呼，覺知；身體吸，覺知。別去緊盯在「呼吸」上，如果只覺知在呼吸上，那是在緊盯呼吸，那是屬於十遍處的「風遍」。要看到身體在呼吸——身體呼覺知，身體吸覺知，就只是覺知。別去打壓自己，心想得太多了。去覺知身體呼吸，有的人坐著觀身體呼吸但是心想得太多了。要去訓練，看到身體在呼吸，心是觀者，身跟心是分離的。

5.〈名色分別智〉

身體呼吸，心是觀者。這是一個非常重要的一環，是開發智慧的起點。這是最基礎的智慧，稱之為「名色分別智」，看到「色」在動，心是觀者；看到「色」停，心是觀者；看到色在呼、色在吸，心是觀者；看到色在行、住、坐、臥，心是觀者；經論稱之為「名色分別智」，有智慧分離名跟色。

那些修行的大師們說：「心有觀者，就會分離蘊界。」

阿姜摩訶布瓦尊者說：「如果無法分離蘊和界的話，別在我面前吹牛說有在開發智慧。」

我們去訓練分離，看到身體呼吸，心是觀者，輕鬆自在的觀著，就像

看著別人在呼吸，就像看到別人的身體，就像看到別人這就是在分離了。比如說我們看到別人，別人不是我們，我們感覺身體就像看著別人。

6.〈處理散亂和昏沈〉

這位[學員]想得太多了！要去覺知而不是去思維，修行是要去覺知，無法用思維的，源自於念頭產生的智慧是無法戰勝煩惱的，那只是一種散亂；源自於看見實相的智慧才能夠真的戰勝煩惱。

看到身體在呼吸，心是觀者。別讓心昏昏沉沉的。如果心昏昏沉沉的，呼吸上可以加強一點點，然後抬起頭，呼吸稍微加強一點，但不要一直都在加強，接著要自然地呼吸。只是刺激一下讓呼吸清楚一點，否則就會越來越鬆，越來越昏沉。

呼吸可以稍微強一點，然後覺知。如果低下頭又會再次的昏沉。大家開始去想了，沒有看到身體在呼吸，開始跑去想了，呼吸可以再加強一點點，把頭抬起來然後再一次覺知自己。

7.〈修行不是只要暫時的寧靜〉

要記住！我們要去訓練，每一天一定要演練，每天持續十五分鐘，在固定形式裡面修行，看到身體呼吸，心是觀者。如果不擅長於打坐，就去經行走路，看經行看到身體在走，心是觀者，是同樣的原則，要的是覺知自己，要的是讓心醒過來，而不是要寧靜，寧靜只是小兒科，很簡單不難，覺知自己更加難。

30 年以前，隆波（30 歲時）曾經去參訪祖師大德們，因為隆布敦長老說隆波已經會修行了，就出去參訪各種有名的道場，卻發現大部分的學徒都沒有在覺知自己，這些修行人[只追求寧靜]，不懂得覺知自己。

8.〈處理散亂和昏沈〉

誰的心走神了？回來看身體的呼吸！那位載眼鏡的[學員]心走神了，覺性太弱了，癡已經滲進來了，可以拿風油精之類的讓心醒過來。如果心太弱的話，可以找一些東西來幫忙，比如隆波說可讓呼吸加強一下，久久才做一次，別一直都在加強，這樣就不好了。以前隆波剛修行的時候，想

讓覺知清楚，就一直連續加強呼吸，這只是白白的讓自己疲憊而已。（眾笑）

觀察到了嗎？剛剛大家笑的時候都沒有覺性！要不停地及時知道，呼吸了覺知、呼吸了覺知。當我們在固定形式裡面修行的時候，我們要記住：看到身體坐、看到身體呼吸，心是觀者。我們的心跑去想了，要及時地知道，再回來看呼吸的身體，心又跑去想了又及時地知道，再一次回來覺知呼吸的身體，心是觀者，身和心是分離的。別擔心分離還是不分離；如果擔心，就不會分離。只須看著身體坐著、身體呼吸，慢慢觀察。如果昏昏沉沉的，把呼吸加強一點，睜開眼睛，稍微動一動身體，或者抬頭，昏沉狀態就消失了。絕大部分的人昏沉時，就會把頭低下去，那些貓跟狗睡覺的時候，會把頭低下來，我們也是同樣的。小的眾生、大的眾生都是一樣的。

那位居士的心太緊了，想要覺知自己，卻一直在打壓自己，心就不會是知者的心，而是強迫者。

9.〈覺性和智慧〉

修行時，我們的心只是一個知者，知道什麼？起的階段是覺知身、覺知心，這個稱之為有覺性。最後的階段是覺知身的變化、心的變化，看到[三實相]，這個稱之為有智慧。因此我們坐著呼吸，心是觀者，我們正在修行四念處。四念處有兩個階段：第一個階段是為了有覺性。第二個階段是為了有智慧。

比如，我們看到身體呼、身體吸，心沒有忘記身體，心是觀者，沒有忘記自己，這個稱之為我們有覺性，有在覺知名色：色坐著，色在呼吸。名就是心，是觀者，這麼去訓練稱之為有覺性。一旦色在呼吸，心是觀者，智慧生起時就會看到身體不是我，呼吸的身體不是我，[這麼去訓練稱之為有智慧]。

10.〈身體只是一個皮囊〉

誰感覺到身體就像一個袋子？不停地有空氣進出，不是人、不是我、不是眾生，就像一個袋子，以前佛陀時代用的詞是一個皮囊。

有個漂亮的美女想追求目犍連尊者。目犍連尊者說：「小妹！我沒有興趣，我看到的只是一個皮囊，有九個大洞，有數也數不清的小洞，裡面有髒東

西一直往外流，因此我沒有興趣。」

我們能感覺到皮囊嗎？我們看這個皮囊，一會兒膨脹、一會兒收縮，我們的心是觀者，身體只是一個皮囊，不是人、不是眾生、不是我，不是他，只是一堆物質元素。有的人觀到一點點了，就生起非常深的悲悽感。悲悽要知道悲悽，別讓這種悲悽的感覺來控制心，要及時地去知道悲悽，心就會解脫自在，不會被這悲悽的感覺所控制。在座有好幾個人看到自己只是一個皮囊，而有悲悽的感覺，[這要及時地知道]。

11.〈止觀切換〉

當我們開發智慧的時候，先分離名色，而後看到名色不是我，這是在開發智慧。我們開發智慧一段時間之後，心就會自然停止開發智慧，會自己換成去找寧靜，比如隆波當下體內開始寧靜下來，心就停止去開發智慧了，這是自然的，別去違背這[情況]。當我們在修行毗婆舍那（觀）的時候，沒有誰是一直在修行毗婆舍那的，一旦力量減少之後，心就會自動去寧靜，去找[定]。一旦寧靜下來就要去覺知自己，別讓它睡著了，心寧靜知道寧靜，我們看到身體呼吸，心寧靜時，得到奢摩他（止）。一旦有了力量，心就會抽出來安住，獨立突顯，再次看到身體呼吸，心是觀者。就這樣切換來切換去，一會兒奢摩他（止）、一會兒毗婆舍那（觀），不用嚇一跳，每個人都是這樣的。感覺到了嗎？現在心更加光明，有了力量，剛才是心集中下來去休息了。

這位[學員]的心集中下來了，有在[定]裡面開發智慧，但是後面的階段覺性太弱了，有一剎那沒有覺性，要去覺知，這個癡已經滲進來了。回來再一次覺知自己，再重新開始。

一旦我們分離名色，看到身體呼吸，心是觀者，我們在這裡開發智慧。或者有的人心力很好，覺性、禪定很好，心集中下來，不再覺知身體，就只剩下心裡面的感覺，然後看心裡的感覺在工作，心是觀者，就可以在禪定裡面開發智慧。

學習！好好去用功修行，修行很好玩的，它會有各式各樣的變化。每一天都去修行，我們就會越來越嫻熟。

12.〈有覺性地在固定形式裡修行〉

那位[學員]覺性太弱了，呼吸稍微加強一點，頭稍微抬起來，別忘了

這個原則。修行的時候要微笑，去分離名色，看到身體呼吸，心是觀者。分離之後如果開始昏沉了，把頭抬起來，呼吸！然後去看我們的心在動盪。別去緊盯，放任心自然自在（出現鐘聲）。感覺到了嗎？誰看見了心有在動盪？如果沒有看見，那就是在緊盯、專注。
去訓練隆波教的在固定形式裡面修行，就是這麼去用功。沒有覺性地在固定形式裡修行，那樣不好。例如，不停地經行，但是沒有覺性，那個不好。經行之後，昏沉或者緊盯，沒有覺性就不好了。剛才我們修行的第一個階段有得到福報，我們現在做功德迴向。…

13.〈正確的定和邪定〉

如果沒有[定]的話，智慧是不會有的，但是[定]一定要正確，大部分修行人的[定]都屬於邪定，那是不好用的。什麼時候沒有覺性就變成了邪定。

正確的[定]有兩個部分：

第一部分是寧靜的[定]。

第二部分是可以用於開發智慧的[定]，比如，我們的心安住，看到身體呼吸，心是觀者，心安住變成觀者，這是用於開發智慧的[定]。觀來觀去後，心集中下來去休息，這是屬於寧靜型的[定]。如果我們修行對的話，心會切換來切換去，就會在這兩種[定]裡切換。

如果修行錯的話，這兩種定都沒有，全部變成邪定：打坐的時候，看到這個、看到那個（見神見鬼），根本毫無意義。這些東西隆波七歲時就看到了，根本沒有任何意義，但是有很多道場很喜歡看到這個、看到那個。隆波小時候就可以看到這個、看到那個，[如果繼續修下去]，現在應該變成邪定的大師、邪見的大師了。（眾笑）

剛才大家笑，看到了嗎？絕大部分的人都沒有覺性。這一位[學員]打壓太強了，本來是對的，後來打壓了。誰跟隆波的眼光接觸，心都會僵硬，從臉部就可以看出來。

14.〈每天固定形式修行至少十五分鐘〉

記得住嗎？在固定的形式裡修行，先禮佛、念經兩三分鐘就夠了，除非將「念經」作為固定形式的修行，一邊念經、一邊觀心，這個可以。一般情況下，用打坐去「觀身體呼吸」作為固定形式的修行，念經兩三分鐘，

禮佛時以柔軟的心想到佛陀，然後輕鬆自在地坐著去觀呼吸。甜甜地笑一笑。別想著「我要打坐」，這樣不會有好的收穫。心很緊繃、憋悶是無法修[定]的，因為快樂是生起[定]的近因，《阿毗達摩》是這麼教的。先甜甜地笑，讓心放鬆，然後坐著去觀呼吸。如果肺部有一點點氣體就先呼氣。如果先吸氣的話，心就會緊繃。先呼氣一點點，如果心很緊的話就先從嘴巴哈出一口氣，我們的心就會放鬆。心放鬆了，看到身體呼吸，心是觀者。身和心是分離的，看到身體呼吸，心是觀者。看到這個身體不是我，不停地觀下去，心是觀者。有時心會跑去想別的東西，及時地知道心跑去想了，再覺知身體，身體有什麼變化也去知道。有時生起快樂知道、生起痛苦也知道，慢慢去覺知、慢慢去訓練。

如果我們坐著看身體呼吸，心如果跑去想了，及時地知道，我們就會既知道身也知道心。我們的心自然會看到身體呼吸，心是觀者，也將知道呼吸的身體不是我、觀者的心也不是我，我們無法控制。

觀一段時間之後，心若開始昏沉，就開始停止修行，停止開發智慧，就去休息，但是不是沒有覺性，心若集中就讓它集中，讓它休息。有的人心集中下來後，就會在裡面開發智慧，包括這位[學員]可在裡面開發智慧。但是如果開發智慧後，心很累了，需要休息，就要強迫它去休息，不用開發智慧了。如果一味地開發智慧，心沒有力量。絕大部分的[學員]，看到身體呼吸，心是觀者，心集中下來就靜靜地休息；一旦有了力量、有了覺性，就再次看身體，開發智慧。如果沒有覺性，昏沉了，就把頭抬起來，呼吸加強一點，如此訓練。

一旦修完了，就把我們的功德迴向。固定形式只是十五分鐘而已，要去訓練。去吃飯吧！（完）

四、蘊的分離

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：**2016** 年 **1** 月 **3** 日 **B**
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈輕鬆自在地去看身體呼吸〉

要去用功，每天至少 **15** 分鐘，這樣就會比現在更加棒。聽到會比現在更棒，大家就高興了。要在因地多多用功，好的結果才會來，天下沒有免費的午餐，永遠都是公平的。跟隆波學習就會發現，我們自己可以轉變自己。事實上，佛陀的法非常神奇，完全能夠在極快的速度轉變我們的心。

起步的階段去禮佛、念經一點點（幾分鐘），然後打坐，去看「身體呼吸」，別去觀「呼吸」。觀身體呼吸時，先甜甜的笑，讓心輕鬆自在。心輕鬆自在之後，就去看身體，以輕鬆自在的心去觀身體呼吸，一定要輕鬆自在，不要讓自己迷迷糊糊的。錯誤的路太多了，我們造作、演繹太多了。

要以輕鬆自在的心去看身體呼吸，覺知身體的呼吸，看到呼吸的身體是一個部分，觀者的心是一個部分。當我們開發智慧的時候，能感覺到呼吸的身體不是我，身體就像一個皮囊，呼吸時有一堆物質元素不停地進出。這些元素不斷地在自行運作，就會看到身體不是我。觀來觀去，心會跑去想別的事情，要及時地知道心跑去想了，看到心是自己在想的。呼吸時心自己跑去想了，及時地知道心跑去想了。最後智慧就會生起：知道心不是我，它們自己在工作。

輕鬆自在的去打坐一段時間後，心就會集中，有時候沒有開發智慧，就去休息，但有在覺知自己。有時候身體消失了只剩下一顆心，光明，有在覺知自己。有時候會有身體，都沒有關係，就這樣去修行。但是修行久了之後，開始昏沉，如果打坐之後昏沉了，就睜開眼睛，頭抬起來，然後呼吸加強一次，再一次去覺知。如果心會憋悶，就長長的哈一口氣，讓緊盯、憋悶的心放鬆。

這很好玩的，有的人有眼睛、有耳朵，會得到這個、得到那個。有些人集中下去，身體消失了只剩下一顆心，這人就會很舒服，接下來身和心這一生就再也不會聚合了，永遠的分開，身跟心分離，再也不聚合了。一

旦來到無色，沒有色只剩下心，抽身出來就會知道，身和心是不同的部分，再也不可能聚合了。

2.〈蘊的分離〉

剛才在小房間裡，吉拉問隆波說，他的妻子不太修行，但是她的蘊可以分離，他非常妒忌他的老婆。

隆波說：這是自然的！蘊已經是分離的了，才稱之為蘊，蘊的意思是什麼？就是一部分、一部分。蘊的自然狀態是分離的。那些沒有修行的人，蘊已經是分離了。蘊之所以聚合，是因為煩惱生起之後，蘊就會聚合。還有另外一種的聚合，就是修行人，他們希望好，蘊就會聚合。當我們刻意修行的時候，就會聚合成一個整體，要再訓練讓它分離。一般的人他們的蘊已經分離了，但適當煩惱生起後，蘊就會變成「我」，全部聚集變成「我」了。因此不用嚇一跳，分離蘊是很自然的，我們要回到原來自然的狀態。

蘊自然就已經是分離的，只是我們把它聚集了。我們聚集蘊，有時候是因為壞、有時候是因為好。因此我們要及時地知道，慢慢地去分離，訓練下去後，就會發現，它跟自然本來就是一樣的，身體（色蘊）、各種感覺（受蘊）、念頭、界定（想蘊），心的好壞（行蘊）、覺知的心（識蘊），都是分離成一部分、一部分。…慢慢去訓練，很好。（完）

五、不去干擾心

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：**2016** 年 **4** 月 **13** 日 **A**
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈不去干擾心〉

搖著扇子時，別白白的浪費時間，每一次的肢體動作都要覺知，但是不要以苦悶的心去覺知，要以正常、普通的心而不是僵硬的心。緊盯、僵硬是不會有結果的，哪怕是干擾心一點點就無法開發智慧，因為心已經不正確了。為什麼無法開發智慧？我們一干擾心，心已經是不善的了。煩惱是業的原因，煩惱會讓我們造業，它們是同步進行的，就像同一天出生的人，煩惱會造業，但是煩惱和業是同步生起的。每次我們「想修行」，就會去打壓心，在那一刻，心已經被「貪」控制了。被貪控制的心是沒有覺性的，已經是不善心了。

那麼要怎麼做才可以開發智慧？由於「想修行」，心已經有了貪，要及時地知道「心有貪」，貪一滅掉，心就會覺知、覺醒，就會舒服自在。

要去看心的動盪不安：眼睛看見色，心就跑去了，能夠阻止嗎？阻止不了。**[**耳、鼻、舌、身、意接觸所緣**]**，心散亂了，我們也無法阻止，我們**[**只要隨著知道**]**，就這麼去學習。

如果我們緊盯**[**所緣**]**，緊盯到位後，就像狗或人死了，心都如如不動，這樣的心沒有辦法開發智慧。如果我們干擾心，哪怕只有一點點，我們都無法開發智慧，因為我們沒有覺性，有的只是貪。如果干擾到心苦悶時，瞋心就會生起；干擾到心沒有如願以償時，瞋心就會生起。瞋心是貪的孩子，貪是癡的孩子。我們有覺性的話，有在覺知自己，沒有迷失，因而癡沒有生起、貪也沒有生起、瞋也沒有生起。我們覺知自己，清除了貪、瞋、癡，若心走神了，再呼吸一次，覺知自己，可哈出一口氣。**[**如果沒有覺性**]**，這是不會有什麼好的成果的。

2.〈心從緊盯鬆脫出來〉

庫巴亞曾經分享給隆波說：「在昨天早上還是晚上，不知道心怎麼了，

它們不停地在工作，究竟是在開發智慧，還是散亂？因為沒有呵護心。」

真正開發智慧的心是沒有呵護心的，如果還有呵護一點點都是沒有在開發智慧。但是我們要呵護嗎？一定要呵護，為什麼？因為我們的[定]不夠，如果我們不呵護，我們的心就會徹底迷失了。但是別呵護太過貪了，呵護到心憋悶就不好用了。呵護到最少的程度，都是有呵護的。比如，隆波看這位[學員]有沒有在呵護？眼睛一看，就全身僵硬了，半個禪堂的人心都緊繃了！為什麼知道？因為看臉就看得出來，心緊繃的人跟愉悅的人臉是不一樣的，心愉悅的人是像隆波這樣的（眾笑）。看到了嗎？笑了一下，心就鬆開了！感覺到嗎？簡單得要命。心緊盯時，怎樣可以消失？如果想著：「要怎麼去做」，越想著怎麼去做，就越進一步的去干擾！停止去做，只要笑一下，忘了緊盯，心就會鬆脫出來！一旦鬆脫出來，就去覺知：觀身工作、觀心工作。這不是什麼難的事情。

3.〈隆波小時緊盯的經驗〉

隆波第一次訓練時也是緊盯，從小七歲的時候跟隆布李尊者學習，他教導觀呼吸：吸佛呼陀，數一、二、三、四...數到十，然後倒數十、九、八、七....。隆波小時候不會倒數，到了十之後，倒數下一個九，心就特別散亂，不喜歡，那時不知道這種倒數不符合自己的秉性、根性，只覺得不舒服，不會數，因此數到十後就從十一數到一百，再從一開始吸佛呼陀，不停地數。沒有想到數數字是為了什麼？只是祖師大德要我們這麼做，我就去做，沒有想很多。而隆波教大家怎麼去做，大家就問：「為什麼要這麼做？可不可以做別的方式？做了會得到什麼？」大家想的只是要得到。但是隆波小時候並沒有想什麼，祖師大德教導吸佛呼陀，數一數二，就這麼去做，很快心就寧靜了，沒有貪心，沒有想要得到什麼，就這麼去修行。祖師大德教導要去做就去做。一旦心寧靜了，就開始有了貪。記得這麼做之後會寧靜，就會努力地去做，然後去打壓、強迫，打壓了一段時間。

4.〈隆波小時心往外送的經驗〉

後來隆波把心送出去玩了很久。心一旦寧靜，光明出現，就跑出去旅遊，到外面去玩，去看天堂，而地獄是絕對不去的，因為害怕鬼。心出去旅遊，去看這個、看那個，看的是不是真的？真的看到了，但是看的那些事物是不是真的？不知道！也許是心構造出來的，不是真的看到天神、鬼。

小時候並沒有想很多，呼吸了心寧靜，就跟著光跑，這時不知道修行的原則。寧靜、光明之後，光射到哪個地方，心就跑到那個地方，就像我們打開手電筒，誰曾經用過手電筒？一旦打開手電筒之後，我們是看手電筒還是看光？光到哪裡心自然就到那裡，如果光特別的亮堂，就會看到這個、看到那個，但是看到的是真的還是假的？無法回答！就像我們看電影，會有主角，如狗、貓、獅子、老虎，牠們好像是真的，但事實上不是真的。我們看到的是不是真的？不知道！有一段時間的修行，到處去看這個、看那個，看到有人坐在那個地方，不知道是真人還是假人？是心構建出來的？還是真的有人坐著？區分不了，因為同樣看見了。

但是這些事情一點都不重要，重要的是要及時地知道自己的心，比如，我們打坐後，看到有人坐在那個地方，不用去研究是真的還假的，而是心有懷疑，「知道心有懷疑」；心有害怕，「知道心有害怕」。又如，感覺到天神來頂禮自己了，覺得自己很厲害，要及時地知道自己的心（「覺得自己很厲害」），如此才有實質的意義。

那些被我們覺知的外在對象，並沒有實質的意義，不會讓我們體證道與果，最多只是讓我們去行善。比如，看到天堂、地獄，就不敢造惡，知道要去行善，如此而已，但這不會去到涅槃。要想去到涅槃，一定要觀自己的身心，學習自己的「苦」。不見苦就不會知道法。

5.〈隆波呵護心光明的經驗〉

隆波小時的學習，心很光明，跑去旅遊一段時間，碰到天神心不害怕，但是怕碰到鬼，此後開始努力不讓心往外跑，心寧靜後，就有另一類的[定]：心跟自己在一起。這時候有了貪：打坐後希望心可以一直歸位，便去呵護。歸位之後就去守護，如此守了一段時間。每人都會這樣修的，守護是自然的，都會去守護。剛見到隆布敦長老時，有時放逸、有時守護，這是有節奏的。有時好像沒有守護，有時處在覺知，獨立突顯，沒有想、沒有做什麼，覺知、光明、清明、舒服，自己想：「這很厲害了，心是清明的。」將觀心，變成去緊盯、守護光明的心。

感覺到了嗎？我們修行時心會感到光明。誰修行之後感覺到心漆黑一片、模模糊糊的？請舉手。…誰修行後，感覺心輕鬆自在的？誰修行後，感覺鬱悶的？誰修行後，沒有感覺的？請舉手。沒有感覺，這說明是在緊盯，緊盯到永恆，一直那樣。隆波當時修到如如不動，什麼都不知道，靜如止水，這種狀況很難解除。誰有散亂？請舉手。要覺知自己，輕鬆自在

地覺知自己。

隆波開始訓練時，同樣也會去呵護，剛見到隆布敦長老時，自己了解錯誤，以為觀心就是要去觀「知者」，要跟「知者的心」在一起，不讓它想、不讓它演繹和造作。想了，就把它清掉、清掉，心就光明、舒服。去給長老做禪修報告說：「我可以觀心了！心是怎麼樣子的？心非常的殊勝、神奇，做這個、做那個，可以做各種各樣的工作，但是我現在提升心，進入心如止水，空、光明了。」

隆布敦長老說：你這是在干擾心的狀態，並沒有在觀心！你在干擾心，想讓心變成這樣、想讓心變成不是那樣。一旦有了欲望生起，就會去干擾，這樣不好用。但是他沒有說那麼長，他說得很短，隆布敦長老說：「你沒有觀心，你是在干擾心的狀態，要重新去修！」

隆布敦並沒有講解，他要隆波自己去觀察，知道為什麼去干擾？因為有了貪，想好、想看見、想成為、想得到、想更好，就進去干擾，去呵護。把演繹和造作清除掉，以為這樣很好。事實上不好，心雖覺知自己，清明而有快樂，但是很愚痴，沒有開發智慧。一定要去開發智慧。開發智慧就是去看名色、身心的實相。

6.〈心有非常多的禪定就去觀身〉

如果心有非常多的禪定，就退出來觀身。

如果心有非常多的禪定，觀心就沒有什麼好觀的，有的只是空空而已。但是觀身之後，就會發現身體有的只是苦，不是什麼殊勝的寶貝，因此要去覺知身；如果不願意去覺知身體，就去思維身體，這是推動心來看。如果禪定很多就去思維身體，直到心可以從卡在禪定裡面退出來，心才可以開發智慧。

那位女居士！一定要多多觀身，要去思維，去想髮、毛、爪、齒、皮...三十二身分，每個部分、每個部分，都不漂亮、不美、不是我，是一堆物質元素，只是臨時的存在，最後都會消失。多多去思維，心就可以開發智慧。

7.〈這時代的人適合觀心〉

有的人不會修禪定，如果去觀身，想開發智慧就有點難。如果緊盯身體，有的只是[專注的定]。如果去觀身體呼吸，可以得到[剎那的定]。

如果禪定很少的人，就去觀心，我們這代人絕大部分都屬於禪定很少、很短，適合的修行方法就是觀心，祖師大德們已經說過很久了。隆布敦長老曾經預言過，觀心將會在市區非常流行。當時隆波聽後不相信，心裡在想，這應該是錯的，怎麼可能會非常流行呢？有誰在觀心？有的只是觀身，每個道場都在觀身，比如，佛使比丘那邊，他是觀呼吸，這是身體；隆波田做手部動作，這個也是屬於身體；腹部升降也是屬於身體，去到哪個地方，一開始都是觀身體或者是觀手，沒有看到誰教導觀心，為什麼長老說接下來觀心會在市區普遍流行？

但是現在已經沒有懷疑了。事實上觀心適合禪定很少的人，適合那些想很多的人。心念處適合那些思維型、念頭型、有很多看法的人。

譬如，誰有玩臉書的請舉手，是為了玩還是為了賺錢？如果賺錢去養家，那很好，隨喜你們；去弘揚正法也很好，隨喜你們。但是如果只是寫些東西[去評論別人]，不停地寫，當我們寫的時候，也會不停地去看，這就是念頭型的人，看到誰有不同的想法，對那個不滿意，就在那個地方刷版。有些滿意的就去點一下，不然別人不來點讚，這種心是屬於散亂。

[定]非常的短，是屬於剎那定。因此城市裡的人，是想很多的人，適合去觀心。

這不是隆布敦長老講的，隆波在《阿毗達摩論》找到了：「心念處適合思維念頭型的人。」這跟祖師大德教導是一致的。

我們觀心，因為我們是屬於思維念頭型的人，城市裡的人不是以身體[勞力]去賺錢，絕大部分都是以思維[想]去賺錢，我們整天都在想，下了班也還找一些事情不斷地思維、散亂、想。我們的心始終是起起伏伏的，時苦、時樂、時好、時壞。

我們要以覺性去覺知，想到這件事情有快樂時，及時地知道快樂生起、安住、滅掉；想到這件事情有痛苦時，痛苦生起及時地知道痛苦，痛苦越來越強、越來越強，及時地知道自己的心，知道痛苦是無常的，剛開始痛苦只是一點點，越來越多，這是無常。我們去觀，如果真正的覺性生起，痛苦馬上滅掉，因為心裡的痛苦，只能跟瞋心同步生起，什麼時候有覺性，沒有瞋心，心裡的苦就會滅掉。瞋心是屬於心不喜歡那些所緣，如果我們有覺性，心對所緣保持中立，瞋心就不會生起，生起的瞋心會馬上滅去。

有覺性的話，慢慢去觀察，心有快樂也知道，快樂消失也知道，有痛苦也知道，痛苦越來越多、越來越少，痛苦消失也知道，不停地去觀察。心是善也知道、心不善也知道，心善而後切換成不善也有可能、心不善變換成善也有可能，變來變去，一直在變化之中，沒有誰一直是好或者是壞，

心不停地在變化，我們有覺性緊隨著去覺知，這樣智慧就會生起，就會知道：凡是生起的事物，必定會滅去。

對於修行，那些想很多的人，適合禪修的方法就像隆布敦長老講的是觀心，這在城市裡會非常的普及，因為城市裡面的人想很多，不像農民不需要想很多。

農民到了時間，下了雨就去耕田，耕田之後就去播種，播種完後就去看水，水多就放掉水，水少了就灌溉水。時間到了水稻就結果，結果之後就去收割水稻，村民相互幫忙來收割。但是現在都直接用機器來收割，得到了稻穀，現在的農民已經不是真的農民了。現在的農民去租地、買種子、買農藥、買化肥、僱請別人來耕田，牛也沒有了，耕完田後，有的是僱請別人，自己什麼都不做，只是僱請別人做，或是讓機器來收割，收割完後就可以出售，剩下就沒有了。事實上沒有親自生產什麼，有的只是投資。以前的時代會用到自己的體力、兄弟姊妹的體力，還會有結餘，因為不會有什麼費用的開支。

8.〈不超過七輩子證得初果〉

農民種水稻會得到稻穀，修行也是一樣。如果我們有戒、定、慧，到了時間，聖道就會生起。慢慢去訓練，每一天去用功，不停地去用功，不久就會得到好的寶貝。「不久」這個詞，是很可怕的詞。隆波曾經問過隆布敦長老的弟子隆波金，因為他的神通很厲害。他是一個很老實、很直的村民，問什麼就回答什麼。隆波就問他說：「師父！我們從開始修行到證得初果，花費的時間會很久嗎？」

他說：「不久、不久。」

「不久是什麼意思？」

「是不超過七輩子。」

我們大家所需的訓練是「不久」的。事實上大家來到今天，其實已經修過很多世了。為什麼一般的人不來這裡？因為他們沒有這樣的性格、習慣，大家曾經修行過，所以有這樣的習慣，會非常愛修行，想修行！

9.〈隆波從小就喜愛修行〉

隆波小時候，隆布李尊者教導去觀呼吸，就去觀呼吸，不想什麼，只有喜歡與快樂，做了有快樂就去做，甚至去找黃色的布來穿。那時候很小，

有一天，大人們買了袈裟，隔天要去寺廟供養僧眾，隆波非常喜歡就拿過來賞玩，袈裟沒有解開，以前沒有塑膠袋，是用紙包的，放到枕頭邊上睡覺，手摸著袈裟，非常喜歡，然後晚上老鼠來了，早上醒來時，腿有傷口，應該是老鼠咬的。

大人說：「昨天晚上玩袈裟，造了惡業。袈裟不是玩具，因為玩袈裟，結果被老鼠咬了。」

隆波修行有快樂，喜歡修行，沒有什麼事做就去打坐。在學校也打坐，直到工作時，白天如果下雨去不了外面，如果別人不在的話，吃完飯就打坐；如果別人在的話，就去圖書館找三藏經典，比較巴利文和泰文，讀了之後，心寧靜、心集中，而後睜開眼睛，別人也不說什麼，因為他人以為在讀三藏經典睡著了，這是一種常態。如果讀三藏特別興奮，這樣不正常；讀了之後睡著了，事實上在修行，一直在用功，從來不用祖師大德們在後面督促。在沒有見到隆布敦長老之前，一直在修禪定，以為不斷修習禪定就可以生起智慧，但是智慧就是生不起來。

隆波見到隆布敦長老之後，教導去觀心，看到心不停地在工作，苦、樂、好壞不停地在變化，觀了不久就明白了：「所有的一切都不是我，所有的一切生了就滅。」慢慢去用功，不難。

「不難」這個詞不是隆波自己說的，是隆布敦長老講的。他教隆波的第一句話就是：「修行不難！難的是那些不修行的人。讀了很多的書了，從現在開始讀自己的心！」

長老知道我讀了很多的書，三藏讀了好幾遍，讀了又讀，只是不知道怎麼修行。當時佛法方面的書籍，隆波不停地讀佛使比丘的書，去找方法怎麼可以修行用功，但是找不到。得到隆布敦長老教導的核心原則後，就去觀心，心安住之後，知道這個心跟以前修行禪定時的心是同樣一個，以前不知道。心是知者之後，不知道接下來要做什麼？隆布敦長老教導心安住之後，其實這個心就是原來的那個心。以前打坐的時候，也會碰到這個心，但是現在知道了，要用這個心去開發智慧，以安住的心、保持中立的心，看到身體工作、看到心工作，看了不久就會修行了。隆布敦長老保證說：「從現在開始，你可以自助了。」

10.〈散亂和智慧只是一線之隔〉

隆布敦長老說你可以自助了，隆波就出去看其他的祖師大德們，看他們的道場是怎麼修行，每個道場幾乎都去了。去看他們是什麼方法？發現

許多修行人最主要的是缺乏心學，沒有很好地學習心。有些人討厭心，只是在觀身，用沒有質量的心去觀身，永遠只是那樣。如果學習心，依照戒學、心學，把心準備好了，有了正確的[定]的心去開發智慧，就極其短暫，用不久的時間，就真的開發智慧了。如果沒有學習心學，心不正確，以為在開發智慧，那只是散亂而已，沒有真的開發智慧，不停地散亂。散亂和智慧只是一線之隔。如果有覺性、有[定]，就可以開發智慧。心工作時，如果有覺性、有定，就能開發智慧。心工作時，如果沒有定、沒有覺性，有的只是散亂！這區別很簡單。

11.〈定源自於心有快樂〉

佛像放在門口那個地方，給大家去浴佛。想到佛陀，水是很清涼的，大家接觸之後心有快樂，在這很熱的季節，碰到涼水心有快樂，[定]就很容易生起。[定]源自於心有快樂。有漂亮的花朵，很清涼的水，有甜甜笑的佛陀。看到佛像甜甜的笑，看到花，很香，有清涼的水，適合於夏天，心很舒服，[定]就容易生起。憶念佛陀的恩德，佛陀真的好，有很多的美德，涅槃已經兩千六百年了，還有很多人信仰祂，供養祂，…。憶念佛陀，心就會有快樂，心就會有定。去吃飯吧！（完）

六、消除心中的種子

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：**2016** 年 **4** 月 **13** 日 **B**
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈沒有戒、沒有法就沒有快樂〉

看著大家的修行，好幾個人修得不錯。有的人學了很久，有的人只學了很短的時間就明白了。學了好多地方的人、學了很久的人，需要花更久的時間。剛開始修行的人，反而修得很容易，因為不用去解決舊的錯誤方法。

我們修行之後就會知道，佛教非常有價值，會帶領我們變成「真正的人」，不然我們只是一個平常的眾生。一個眾生出生後，父母只照顧到可以獨立，就像鳥帶著孩子飛，一旦小鳥會飛了，就把孩子趕出去，除非牠們是一群群的。鳥有好幾類，有的是一對一對，有的是一群一群。

孩子長大後，自己幫助自己，去尋找配偶，生了孩子，繼續養孩子。我們的生命不應膚淺到這程度。我們小時候去讀書，讀書之後去工作，這是有次第的，讀書之後去工作賺錢，工作賺錢可以自助了，就去組成家庭，去養育子孫，然後死去。

現在還有新的個案，父母養育大了，讀書還沒有畢業，就已經有了自己的配偶，就已經有了孩子。

有人來跟庫巴師父分享：有個小女生十三歲，跟她的朋友說，看到西方男生非常帥，就去追求，之後有了孩子，小孩子有了小小孩，父母就繼續去養育孫兒，這種生命非常的糟糕。現在這個社會非常糟，因為大家都自私自利，什麼能夠賺到錢、什麼可以引誘小孩子去犯錯的，到處都是！小孩子們也不知道怎麼保護自己，父母也沒有時間教育孩子，只是一直工作賺錢，就讓小孩上網，所以現在這個社會非常糟糕。政治也非常糟糕，甚至欺騙都沒關係，每一個機構、每一個團體都是動蕩不安。現在這個社會已經不太值得待著，非常糟糕，都自私自利，沒有戒、沒有法。我們想去別的國家，他們不讓我們待著。我們在水深火熱中要活下來，如果擁有「法」的心去待著，就會有快樂。

2.〈戒和法正逐漸消失〉

有人問說：有些人到處罵出家人，隆波有什麼感覺？

隆波感覺很正常，真的很正常。不好的出家人讓別人罵，好的出家人別人也會罵；做好的也罵，都不做的也罵，做壞也罵，怎麼都會罵。現在這個社會不知道好壞，大家被欺騙著。比如，宗教的問題非常多，有這個問題、那個問題，出現非常多問題。以前隆波在國安局工作，有各種各樣的情況，有的只是現象，有的是真正的問題，一定要懂得區分。所有的問題，假設有一百個問題，什麼是核心的問題、什麼是次要的問題、什麼是緊迫的問題、什麼是長遠的問題，一定要區分。如果我們能夠抓住核心的問題，有時解決了核心的問題，次要的問題就解決了一半。比如說出家人不好，有這個不好，有那個不好，有一千個不好，有一萬個不好，如果我們先解決了真正的主要問題後就不難了。管理上，只要讓出家人符合戒、符合法，因為戒和法都已經有了，只要強制去執行就可以了，不用再去構建新的戒、法。有的人努力去改造，說佛教有這個問題、那個問題，把問題拿出來講，結果解決不了問題，因為抓不到核心的問題。核心問題在哪個地方，解決就在那個地方。解決了核心的問題，次要的問題有時自己就會消失。如果出家人符合戒和法，壞的出家人就待不下去了。社會也來協助，但是不是由居士來管理出家人。居士們比出家人更壞，並不是比出家人更好。如果居士比出家人更好，就不需要有警察了。因此讓居士來管理出家人，馬上就有了爭執，居士們就會有不同的團體，有紅衫軍、藍衫軍等相互爭吵，這就麻煩了。

有時超越了戒和法，像有些寺廟到處去找錢，把所得集中起來，那是在消滅戒律。戒律裡規定，比如，居士們供養出家人，出家人只能跟居士說：「某位是淨人」，然後將錢放在那淨人旁邊，淨人是負責錢的人，而不是出家人。

有的人說，把出家人的錢全部集中做公用，這就把戒律清除了，如果每個人清除一點、清除一點，最後什麼戒律都不剩了。摧毀佛教有好幾種形式，有的人想獲得利益，有的是政治的利益、有的是社會的利益、有的是經濟的利益。但是他們不知道佛陀是怎麼規定的。

傷害佛教有幾個面。隆波沒有想像現在這社會，佛教能夠待存多久？現在這社會已經沒有對和錯了，社會沒有標準的話就會很難待存，我們能做什麼？我們只是少數人，只能急於去修行，讓自己從裡面跳脫出來。

三十年以前，一位祖師大德曾跟隆波講，內容非常震撼，隆波也曾經

根大家分享過。他說：「帕默！我已經審視過了，現在地獄的眾生非常多上來了，已經出生的非常多。從現在起二十、三十年後，我們的社會就會一片火，習慣於燥熱、火熱之中。我們要急於去修行，急於去涅槃，逃離出去。原先也是這樣的，地獄的眾生出生很多，所以大家逃到泰國，但是現在又緊緊追隨而來了。」…

接下來，佛教不會在泰國待著。他是這麼開示的：「佛教在泰國待不下去了，最多不超過兩百年。」

今日看來不一定，已經非常瀕臨絕境了。

3.〈修行次第放下身體，最後放下心〉

要持五戒，覺知自己，每天要在固定形式裡用功，剩下來的時間，在日常生活中要有覺性，讓眼、耳、鼻、舌、身、意[心]去接觸所緣，要有覺性，及時地知道身的變化、及時地知道心的變化，不停地去覺知，直到心明白了法，就會從這世界跳脫出來，就會次第地放下。

修行就會對這世界越來越遠離。感覺到嗎？誰修行感覺對這世界越來越遠離的，有嗎？請舉手！感覺對這世界越來越遠離。但是有的人修行後，覺得離開這個世界有點遺憾，又把它抓起來。…

慢慢修下去，就會遠離，會感覺到身和心越來越遠離，誰感覺到身和心是不同的部分，請舉手，有嗎？接下來就會感覺到貪、瞋、癡、好、壞和心是不同的部分，它們開始分離，但是還沒有真的能夠放下，又會再次抓取。還修不夠。

要繼續用功修行。到了極致就會看到實相：「身體就是苦！」一旦看到身體就是苦，就會放下身體，扔掉身體：身體只是生、老、病、死，心再也沒有任何的動搖，能活多久就活多久，沒有任何的遺憾。繼續修行到最後，就會看到：「心本身就是苦！」心就會放下心，修行到最後的階段，心就會放下心。心清楚地照見到心，也就是知道心本身就是苦，心就會放下心。心一旦放下心，所有的蘊就徹底都放下了。如果執著於這一顆心，就會執著所有的蘊，而且有時能夠放下，但又會再一次抓取。一旦能夠徹底放下心，就會放下所有的一切，也就不會再次出生。因為抓取這顆心就會再次構建新的蘊。這顆心就像樹的種子、就像芒果的種子，會再次長成芒果樹。內在有苗、有種子，那個就是「無明」。我們一定要修行到清除種子裡真正的小苗，也就是知者的心[中的無明]。一旦它死掉，就再也沒有出生的種子了。

隆波看到這個[心的種子]的時候是居士，但是無法消滅它，曾經去問隆波貼長老說：「長老！我已經看到心的種子了，怎樣才可以消除它？」

長老甜甜地笑，笑得很甜，不停地笑，他嘴巴不張開，非常的美，非常的可愛。他說：「不停地修行下去，它會自己清除，不用著急。」

能夠清除種子，是因為徹底照見了苦。什麼時候清楚地照見了苦，就會照見心本身就是苦。什麼時候清楚地照見到苦，就會斷苦因，就會體證滅諦，就會生起聖道。因此不能夠扔掉知苦。什麼時候心知苦，心就什麼時候放下。心不知苦，心就會執著。心知道身體是苦，心就會放下身體；心知道心是苦，心就會放下心。

一旦放下身，就會執著於心，還會再次出生（於色界天），但是不會出生在欲界，不會投生為人或欲界天神，會成為梵天神，而不會迷失在身體和欲望裡面。身體是欲望的職場，身體是欲望的結果，對嗎？問一下父母。…

大家不要一直沉迷在那些壞人圈裡，要不停地修行，大家的心明白了法，大家的心就成為僧，外在我們還是居士，但是我們的內在是僧。…這一切取決於心，心好了全都好、心壞了就全壞了。接下來做禪修報告。

（完）

七、只要有呼吸就可修行

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
時間：**2016** 年 **4** 月 **14** 日 **B**
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈法比黃金更有價值〉

以前隆波去跟祖師大德們學法，一定要做規劃，要找時間，要安排假日、存錢，所有的一切都要做計劃。若是去沙武里府比較困難，絕大部分祖師大德們的地方都不是在市區而是在農村，在一些縣城裡面。最舒服的地方就是隆布敦長老和隆波蒲尊者，他們是在市區。一下火車就可以抵達隆波蒲尊者的寺廟了，隆布敦長老是在素林府，其他都是在很遠的地區，每次去都會比較難。以前沒有自己的車可以開，都是坐著長途汽車。有的農村裡面沒有車子，就要徒步過去。那時覺得聽法是非常重要的，得到法可不是一件容易的事。但是若跟以前的祖師大德們相比，他們求法更難，他們容易碰到大象、老虎，碰到這個、那個。

以前隆波在半路上只碰到車子拋錨、壞掉，並不害怕老虎，因為這時期老虎都關在動物園裡了，不用怕牠們，但是要得到法，還是非常的難。現在則很容易，只要把網路一打開，就可以聽到法了，聽多少法都行，所有一切都變得簡單。但是什麼東西太過簡單，就沒有價值了，除了那些有智慧的人才會知道真的有價值，隆波講出來的法比黃金更有價值，但是絕大部分的人都不要這寶貝。他們絕大部分都是要那些沒有意義的事情。…

2.〈提升戒定慧〉

真正的善心，會知道因、知道果。隆波希望大家眾善奉行，但是現在很多人的善心是迷在世間的福報。如果我們將善心進一步發展（提升），就會脫離這個世間。

真正的善心是無貪、無瞋、無癡，這是大善心，我們慢慢去提升無貪、無瞋、無癡。不善就是貪、瞋、癡。我們依賴於愚痴，不知道實相，才會生起貪；貪如果沒有隨逐心意，就會生起瞋心。

我們依賴於不迷失，也就是依於正知、正見，去如實了知名色或身心

的實相，最後就不貪，就沒有欲望。沒有欲望就不會有苦，心裡沒有怨恨。那些屬於瞋心的家族就會有苦。什麼是無癡？無癡聽起來不太好懂，有另外一種詞稱作智慧，智慧就是無癡，就是不迷失。

我們要提升智慧，從沒有智慧來到比較淺的智慧，然後越來越深的智慧、越來越成熟的智慧，最後就會解脫自在。解脫自在是因為有智慧。要想有智慧，一定要依賴於[定]，[定]是生起智慧的近因。要想[定]一定要有快樂，快樂是生起[定]的近因。要想有快樂一定要有戒，沒有戒，心不會有快樂。想殺人的人不會有快樂、想偷盜別人的不會有快樂、想發生外遇的也不會有快樂、想欺騙別人的也不會有快樂。

有戒，心就會有寧靜、有快樂，[定]就能夠生起，智慧也能夠生起。智慧生起就是清除癡，生起了無癡。眾善奉行也就是戒、定、慧。

一旦沒有癡，就不會有貪。如果我們知道名色、身心的實相，知道五欲本身就是苦，這個稱之為無癡，就是知道了實相。苦的原因就是欲望。知道了實相，欲望就不會生起。沒有癡，欲望（貪）就不會生起。沒有欲望，心裡的苦就不會有。心裡的苦什麼時候生起，瞋心在那個時候就伸進來了。

3.〈修行並不難〉

慢慢去訓練，不難！並不會超越我們普通一個人力所能及的範圍。

難的是那些不修行的人，隆布敦長老教導說：「修行不難，難的是那些不修行的人。」

我們每一天去用功，不斷地去修行，有一天就會明白，知道實相。

若不修行，一整天只是沉迷，一直嘻嘻哈哈的，這樣是不會有結果的。如果碰到了法，還不要的話，就好像是把黃金扔掉了。

有的人真的很可憐，不要好的寶貝，不停地去找那些很小的快樂。世間好像還有一點點的快樂，來自於看的快樂、聽的快樂、來自於聞、嚐的快樂，身體接觸而滿意的快樂，想到那些很好玩的事情的快樂，這些快樂都是臨時的。來自於看的快樂，臨時存在一下就消失了。看到喜歡的圖片，也會看到不喜歡的圖片，這不是我們可以選擇（指揮、掌控）的，不是每次看到的都是很美、很帥的。如果我們善業的福報現前，我們就會碰到好的色、身、香、味、觸，如果我們想指揮福報的話，那是沒有意義的。

我們在這世間要眾善奉行，何時愚痴消失了，何時就跨越這個世間。

4.〈社會風氣變壞了〉

隆波小時候讀到一本書說：「以前的人很愚蠢。」誰曾經讀過？要很老的人才會讀過這本書。其實現在的人也一樣愚蠢。小時候相信是因為那時很愚蠢，但是現在不相信了。以前比現在更愚蠢嗎？不一定。以前的人賺了錢就去買黃金、買金項鍊埋在地上。看起來真的很愚蠢，為什麼不去買股票？買股票多聰明。以前的人錢很少，但是他們很節約；我們現在的人錢很少，但是變成世間的欠債人，究竟誰更聰明？雖擁有很多東西，但是背了很多的債，究竟誰更愚蠢？

要去用功、去修行，沒有什麼東西是我們的歸依，這個世間全是夢幻泡影，有的全是假象。壞人很多，壞人的穿著非常漂亮。當泰國開始發展經濟，為了改善整個世代，在五世皇時期，那時學習日本，日本人的智慧非常專精，教導不可以自私自利，從小時就開始訓練，排隊就必須排隊。但是我們整個社會風氣不能接受，排隊時經常會插隊，他們是最大程度的去自助，而我們一直在求別人幫忙，包括像自己的父母來我們家裡做衛生。…

出家人的圈子，看起來問題很多，但事實上只有一點點問題，如果強制他們遵守[佛陀制訂的戒和法]，就沒有任何問題，不用再去重新構建戒律。我們看到的只是現象：出家人這個壞、那個壞，那是後面的現象，只要領頭的壞，後面跟的就壞。真正的出家人，希望的是解脫自在，而不是構建很多的條條框框，構建很多新的戒律後，好的出家師父就都還俗了，剩下一些壞的出家人。為什麼抱怨整個出家人的圈子，因為我們的宗教已經瀕臨絕境了。緬甸緊隨著泰國的後塵，在緬甸三個男人中有一個出家，他們是很質樸的，但是他們現在開始發展經濟，需要勞力，出家人最後也會待不下去而還俗，最後就會滅亡。

5.〈只要有呼吸就可修行〉

呼吸，誰知道自己還在呼吸？你沒有在呼吸嗎？正在呼，還是正在吸？如果不知道，這說明大家走神了。

呼吸，覺知自己。還有呼吸就還能修行。呼吸了覺知，呼吸了覺知。我們的呼吸數目是越來越少了，已經剩下越來越少了。要把呼吸放在最後的價值，呼吸了覺知自己，看到名、色工作，看到身體呼吸，心是觀者。呼吸時有苦、有樂、有好、有壞要去覺知，呼吸時看到所有的一切生了就

滅，沒有一個我，別白白的扔掉了呼吸，不久我們就再也不能呼吸了。

來到寺廟要多多呼吸，在曼谷也必須呼吸，在這裡氧氣比較充足，睡在寺廟的人很快就醒了，很快就睡飽了，但是在曼谷怎麼睡都很疲憊。這裡很舒服，很多人來這裡跟隆波搶呼吸，隆波依然有氧氣，因為這裡樹很多，像在森林裡面。隆波住的地方比這裡的溫度低二、三度，樹下比較清涼，呼吸覺得非常舒坦，因為氧氣非常充足。曼谷空氣不好，呼吸不舒坦，那是來自過去的不善業，不善業的果報現前，就會讓我們遭遇這樣的。

（完）

八、隨時憶念死亡

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
時間：**2016** 年 **4** 月 **16** 日 **A**
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈隨時會死亡〉

大家在潑水節到處去喝酒、去玩，沒有覺性。有時候，沒有覺性的人開著車來撞我們。大家太過於重視潑水節，潑水節事實上不是泰國真正的新年，是印度的新年。在以前的書籍裡面，包括素可泰時期（**1238-1438**）和大城府時期（**1351-1767**）都沒有講到潑水節，這是後期才添加的節日，把婆羅門教的一些節日引進來了。真正的泰國新年是什麼日期，知道嗎？就是元月一日。泰國人很厲害，可以把其他的文化，只要是好玩的都接納進來。

世人都迷失在這世間，從來沒有想過，什麼時候會死？從來沒有想過：生命中的問題什麼時候會浮現？以為問題別人會碰到，自己不會碰到。想到死亡的時候都是別人死亡；想到生病的時候、殘疾的時候，都以為別人會那樣，自己不會。心一直有這樣的感覺，這太疏忽大意了！

佛陀教導我們常常憶念死亡，他曾經問過出家的徒弟們：一天想到死亡幾次？有的人說想到一次。可能是做晚課的時候，一天想一次。有的人是兩次、三次、四次、十次**...**。阿難尊者說他一天想一百次。佛陀說太疏忽大意了。一百次還是疏忽大意！佛陀說他自己每個剎那都想到死亡。為什麼每個剎那都想到死亡？因為佛陀的覺性已經是自動自發的了，他看到每個剎那心在生滅。一顆心生起、滅去，接著一顆心又生起、滅去，日日月月，心不停地生滅，身體也生滅變化著。
誰的心一直往外送的？這就不可能每刻想到死亡，可能一天只一次。

2.〈如何憶念死亡〉

不停地去覺知自己：我們一直在死去，呼氣一次就死了一次、吸氣一次就死了一次，心臟跳一次就死一次，心臟跳動的次數將越來越少、越來越少，跳動的機會也越來越少，我們呼吸的機會也越來越少。不停地去覺

知，覺知身體、覺知心，快樂的心生了就滅、苦的心生了就滅、好的心、貪瞋癡的心，生了就滅，看到心不停地滅失。我們就這麼多多去照見這個身、這個心，最後魔王、死神就找不到我們，我們徹底超越了死亡，我們再也不死，誰死？身體死！而心沒有死——心抵達永恆的法、永恆的元素，心跟法合一。現在我們的心跟「非法」合一，我們不停地迷失。「迷失」這詞非常好，人們創造了「迷失」這詞，真的是「迷了就會失」。

呼吸了覺知，看到身體不停地死去，感覺到它們正在死去，這個稱之為「在死之前先死」，到了真的死的時候就不會動搖了，因為已經習慣於死亡，心就沒有任何的萎靡不振，心會非常明亮，心會有[定]。

我們看見身體在呼吸，呼氣一次感覺到身體死一次、吸氣一次感覺到身體死一次，身體不停地有次第死去，心就會愉悅，這個本身就含有「死隨念」。而且有在開發智慧，有時心就會切換去開發智慧，看到身體本身是無常，不停地有次第地離散。

修行不只是觀心，我們有身也有心，什麼時候沒有看到心就去觀身，身體從來沒有跑到哪裡去。我們坐著去觀，不停地去看身體死去消失，有次第地離散。多多訓練，我們就會越來越厲害，包括[定]和智慧。我們感覺到不停地死去，心就會得到[定]，感覺到生命是無常的，心就會寧靜，感覺到身體慢慢地離散，而不是我慢慢地離散，慢慢離散的這個身體不是我，這是在開發智慧。

如果會修行的話，毗婆舍那（觀）、奢摩他（止）不是什麼難的事情，修行時可以切換。但是禪修的所緣一定要以身和心為主，若是去觀大便，那是無法修習毗婆舍那（觀）的，或者是去觀遍、觀光，那是無法修習毗婆舍那的，跟身跟心有關的所緣，是可以修習毗婆舍那的，比如我們看到身體呼吸就得到[定]，或看到身體不停的死去，感覺到身體快要死了就得到[定]，看到身體不是我，死去的不是我，有的只是不停地離散、消失，就得到智慧。

3.〈修習止和觀的切換〉

慢慢去觀察，輕鬆自在地。大家試著修行一下。

一說到修行，大家的心就一本正經，一開始就錯了，一開始太緊繃了！要讓心是平常的，已經聽法一段時間了，大家的心非常柔軟，適合工作，現在帶領這樣的一顆善心去開發智慧，就是看到身體在呼吸，感覺到死亡一直在生起。好！開始動手修行。別想得太多！只是想到這個身體，輕鬆

自在地去覺知，看著它有次第地死去。

有的人緊盯的力度太強了。好幾個人心開始漂浮不定，散亂要知道散亂，回來覺知呼吸的身體，不停地死去。生命不停地縮短。

試著用功，就會在毗婆舍那和奢摩他之間切換：什麼時候看到[三實相]，就是毗婆舍那，什麼時候在思維、想到死亡，就是奢摩他。或者，想到呼吸的身體，這是奢摩他；看到身體呼吸是奢摩他；看到身體不停地死去，這也是奢摩他。看到身體不是我，身體不停地在變化，生命就在這一刻，而不是要很久，這是毗婆舍那。觀察一下，奢摩他的時間是比較長的，比如你感覺到不停地死去，現在還沒有完全消失，這是奢摩他。如果是毗婆舍那就會看見每一剎那、每一剎那的身體不停地在變化，是無常的，不用等很長的時間，就在當下，它是無常的，這個才是毗婆舍那。當我們真正修行的時候，心就會在奢摩他和毗婆舍那之間切換。

誰感覺到身體正在生滅的，請舉手？看到身體每個片段、每個片段在變化，不停在變，看到這個身體一直在變，稱之為看到無常。但是想到這個身體慢慢的死、慢慢的死，這是奢摩他，因為不是當下，思維很長的時間，不停地一點點死去，最後徹底死去，這是有很長的時間。如果是毗婆舍那，就會觸及到當下，當下看到身體一個片段、一個片段地死去。

有些人修行是在思維死亡，看到身體不停地在消散，生命、身體不停地在離散，思維死亡是奢摩他。當我們感覺到當下的這一刻，身心不停地在生滅變化，這是毗婆舍那；看到這個不是我，這是毗婆舍那；看到這一顆心被苦逼迫著，這是毗婆舍那，是當下這一刻。

大家散亂得很厲害，透過打坐呼吸，看到生命不停地在離散，這是非常好的事情。隆布貼尊者曾經教導說：「如果修行其他的方法，心不集中，就去憶念死亡。」憶念死亡就像隆波這樣教的也行，去看真正的身體不停地死去，就很容易切換成毗婆舍那，不難！有的人教導想到死亡會很舒服，好過很多人一直迷失。要去用功，這樣我們的生命就會好起來，會得到[定]。如果我們福報、波羅蜜夠的話，就會得到智慧，就會看到身體是無常、苦和無我，這是毗婆舍那。而不是身體不停的死去、消散，最後徹底消失，這是奢摩他。

要反覆演練，因為我們不知道死亡什麼時候出現，如果我們這麼做，當死亡來臨時，心就不會有任何的動搖，因為已經有次第地看到死亡了，最後徹底地死亡也不會有任何動搖，會發現我們的心是愉悅的，心沒有萎靡不振。看到死亡，但是心是愉悅的。看到徹底地死亡時，心不會有任何的動搖，往往是非常愉悅的。學了很久，身體這一門學科真的畢業了，徹

底地觀身，觀到最極致，可以證到三果阿那含（不還果），這可不是小事。

要努力地去覺知。有的人，心喜歡散亂，要扔掉它，回來看身體不停地死去、消散，有次第地死去，[定]就會好起來，沒有[定]的心是沒有力量的。

4.〈從禪定退出時〉

我們要從禪定裡退出來時，呼吸加強一點，深深地呼吸，如果有力量了就睜開眼睛。如果從禪定一下退出來，就會頭痛，先呼吸～哈，如果還不願意退出來，就不停地動動手，以輕鬆自在的心，去動動手、動動腳，動一動，以輕鬆自在的心，完了之後就回到外面。要去訓練，這樣禪定就會增長，否則就太散亂了。退出來時，要像隆波說的慢慢退，而不是一下退出來，否則就會頭痛。絕大部分的人不錯，少數人一直在散亂，想別的事情。有幾個人的心非常喜歡散亂，還不習慣於去覺知呼吸的身體，去看身體不停地死去、消散。如果在心裡感覺到生命越來越少，我們就不會疏忽大意。如果只感覺到別人會死，自己不會死，還會活很久，這一定是疏忽大意。要去用功，讓自己不疏忽大意，這樣非常好，否則就會一直迷失、一直沉迷。最怕口說涅槃，但是心一直想去旅遊，想要去玩。如果涅槃可以用錢買到的話，可能都去買了，但是這個一定要靠自己去用功修行。去吃飯吧！（完）

九、具有覺性和智慧的心

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
時間：**2016** 年 **4** 月 **16** 日 **B**
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈多多自助，別只想依賴隆波〉

什麼時候可以把修行和實際生活融為一體，這樣一整天就可以修得很多。什麼時候散亂，就去修奢摩他，去看生命不停地在離散、減少，每一次呼吸都如此，這是屬於死隨念。這樣就會有力量，力量多了就可以觀心工作，力量比較少就觀身。到了有一天，一定會來到最後的階段，取決於在法之前終止，還是在生命之前終止。誰確定今生是最後的一生，有嗎？讓隆波看一看。這一生是最後一生，下一世別再見面了。

要努力地覺知自己，去呼吸，多多自助，隆波並沒有說教育弟子就像小雞一樣，還是讓孩子可以自立自助，可以幫助家庭，幫助整個社會，而不是訓練大家一直是依賴隆波。無法依賴的！沒有哪一位祖師大德可以一直讓我們依賴的，我們自己才是自己的歸依處。隆波一天天老了，體力也越來越減少，有時出去講法都講不太出來，太累了。最近一段時間講法，非常疲憊，一般都有一些時間休息，如果對他們真的有利益，就會忍耐地去講法。…

要多多自助，隆波已經開始呈現法給大家看了。…老不會害怕誰、病也不會害怕誰，總有一天一定會死。當我們父母死後，我們可以獨立嗎？可以自立嗎？一定要問自己。多多用功，要能夠自助。祖師大德們也是有次第地死去，沒有誰是一直活著。從佛陀以來，最後他們都是有次第地圓寂。如果有修行的人可以守護法，法就依然還存在。所以要努力地多多用功，多多自助，別一直只想依賴隆波。…

2.〈哪些心具有覺性和智慧〉

大家有覺性地去覺知身、覺知心了嗎？覺知身、覺知心後，有覺知它們的實相了嗎？能夠有覺性去覺知身、覺知心，看到身心的實相後，就會有智慧。不斷提升覺性和智慧，最後就會抵達純淨無染。單單只有覺性

（念心所）是不會純淨無染的。隆布敦教導說：「一個人之所以抵達純淨無染，是因為有智慧。」但是智慧不會無緣無故生起的，一定要有覺性，覺性是和每一刻的善心同步生起的。有智慧的心是善心，必須要有覺性。如果沒有覺性的話，不會是善心。

沒有覺性的心是什麼？是不善心嗎？還有別的嗎？有！[無因果報心]。看的心（眼識是無因果報心，具有七遍一切心所，但沒有念心所）是沒有覺性的，同樣的，聽的心（耳識）是沒有覺性伴隨的。覺性生起的一剎那的善心，稱之為[善速行心]，此時有覺性。

眼睛看到色的一剎那，覺性還沒有生起。眼睛看到色的時候，會送訊號進到心（生起領受心），心就會開始翻譯，這時依然還沒有覺性，只是翻譯這個是這個、那個是那個（生起推度心）。接下來心就會賦予價值，當心賦予價值（生起確定心）覺得這個好、這個不好、這個苦、這個樂，還依然沒有覺性，一旦賦予價值完了之後，心就開始工作，將生起有覺性的善心（善速行心）或是沒有覺性的不善心（不善速行心），這就不一定了。我們無法選擇：心是有覺性或是有貪、瞋、癡。我們無法選擇，這是自然發生的。這一顆心決定時，稱作確定心。最重要是我們無法指揮心具有覺性或是有貪、瞋、癡。因此我們並沒有努力地讓它不自然，想指揮它、命令它，沒有誰可以指揮，因為自然的狀態是無法指揮的，而是取決於我們的心的習慣——習慣於往那個方向：習慣於生氣就很容易生氣、習慣於貪就很容易貪、習慣於癡就很容易癡、習慣於有覺性就很容易有覺性。因此，我們一定要提升自己的心，讓它習慣於有覺性。

覺性源自於什麼？源自於心牢牢記住那些[貪瞋痴的現象或狀態]，如果心可以牢牢記住那些[現象或狀態]，覺性就會自己生起。

比如，我們很容易生氣，不用去訓練讓它不生氣，而是心生氣了及時地知道、生氣了及時地知道，不停地去覺知，最後心會習慣於生起覺性，因為一旦生氣了，習慣於及時地知道生氣，覺性就會自動生起，我們並沒有刻意地讓它生起，只要一生氣馬上知道、一生氣馬上知道。如果心不習慣於那種狀態，生氣很久了就還是不知道。但是如果我們經常訓練在生氣後隨著知道，常常地看到，將來心一生氣，心就會自動地生起覺性，心馬上就會變成善心。覺性生起的一剎那，生氣就會滅去，變成了過去。

3.〈心成為唯作心〉

一旦我們的生命活在當下，就不會太苦，剩下蘊方面的苦，但是心沒

有去執著蘊，心就不會有苦。心會從蘊裡分離出來，有一天我們會抵達這一點。今天還沒有抵達，沒有關係，今天我們只要有戒、有[定]、訓練開發智慧，未來就會抵達心從蘊裡跳脫出來，心跟蘊再也不聚合，也沒有任何的刻意。心一旦跟蘊不聚合，就不苦了。要抵達這一點，心一定要能夠放下心。心放下了心，心就會從所有的蘊裡分離出來。心也是蘊，從所有的世界分離出去，包括再也不執著心，心清楚地照見心，這是阿羅漢道，苦的止息就在這裡。蘊徹底地分離了，心再也不用呵護、不用去小心了，心都是唯作心，不刻意去呵護了，都是自然地做，沒有什麼動機要去造業或行善了。

4.〈照見身心實相而不是思維或緊盯〉

要去用功，多多自助，別懶惰，隆波看到好幾個人學了很久了，但是一直沒有進步。絕大部分都有進步，有極少數的人沒有進步，因為想很多。那些迷失在世間的人和想很多的人，沒有去覺知，一直在思維，從來沒有看到[名色現象]，因為被念頭蒙蔽了。沒有看到[名色現象]就沒有看到[三實相]，沒有看到[三實相]就不會有智慧，沒有智慧就不會體證道與果。

被念頭蒙蔽時，我們看不見那些[名色現象]。迷失去想的時候，有身忘記身，有心忘記心，沒有看到名色的[現象]。當我們迷失去想的時候，生起苦、生起樂、生起好、生起壞，但是我們不知道，我們忘了名法。被念頭蒙蔽了，我們無法看到名法、色法，心迷失了，我們靠思維去領悟是不可能的。

真正的方法是，清楚地去照見它們，看見色法、看見名法，然後看清它們是無常、苦和無我的，它們本身就是那樣的。我們看到實相而不是去思維。比如火熱，我們不用坐著去想：「這個是熱還是不熱。」不認識火時，被火燙了一次後，就會牢牢地記得了。看清那些[名色現象]或狀態，並不是難的事情，我們是被念頭蒙蔽了，看不到那些[現象]，如此而已。當我們看到那些[現象]時，如果我們的心沒有安住，心就會跑到那些[現象]，變成緊盯。覺知呼吸時，心跑到呼吸就變成緊盯呼吸；觀腹部升降時，心跑到腹部就變成緊盯腹部；做手部動作時，心跑到手就變成緊盯手。全是緊盯，緊盯只能得到寧靜，智慧不會生起。

有的人懷疑說：經典上，佛陀開示說精進的人緊盯[專注、聚焦]地照見，最後徹底解脫自在。為什麼隆波說別緊盯？

這經典裡說的「緊盯」，是泰文的翻譯，其實是源自於[定]（巴利文

三摩地）的翻譯。[定]有止禪和觀禪的不同。止禪是緊盯所緣，但是觀禪是心安住，去照見那些[名色現象]呈現[三實相]，不是聚焦、緊盯，而是有距離地關注所緣，心沒有跳進去，心是安住的（所以，修觀時不是緊盯所緣，而是以安住的心去照見）。

泰文翻譯自巴利文，有時譯文令人發懵。我們對學習巴利文的出家師父，一定要去支持他們、護持他們。隆波若不知道巴利文，就不能嫻熟於三藏經典。巴利文譯成泰文時有可能會發生偏差。

巴利文的三藏經典是非常重要的。翻譯成泰文時，一個人的翻譯有時會發生差距，有的譯語是以他自己領悟的詞語來翻譯。註解的人並不是都有學習巴利文三藏經典。他們把它譯成泰文，也許會發生一些偏差。現在的昭坤尊者，他說我們要看巴利文的三藏經典，否則就有可能發生偏差。

至於「呼吸」，沒有什麼巴利文不巴利文的，呼氣時覺知自己、吸氣時覺知自己。如果呼吸時心散亂，就讓心不停地看到生命越來越短（修止）。如果心舒服了，就去看身體的呼吸，心是觀者（修觀）。每天這樣訓練，別懶惰。懶惰的話，對誰都沒有任何利益。但是懶惰對某些人是有利益的，就是那些修錯的人，懶惰好過於精進，精進了很難解決！接下來做禪修報告。（完）

十、以覺性和智慧來戰勝煩惱

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
時間：**2016** 年 **5** 月 **6** 日 **A**
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈哪些是錯誤的修行〉

泰國人來參加禪修的請舉手，中國人來禪修的請舉手。有的人不錯，但有些人想得很多，從臉看出是想很多的人，念頭不停地盤旋，不停地造作。修行人的心門要打開，學法要知道原則。

每個國家都有人教導修行，都有好幾個門派，我們很難回答說哪個是對的，哪個是錯的，說出來也沒有什麼意義，我們好好學習更好。別說國外了，泰國各種各樣的禪修道場也是非常的多，取決於每個人的業報，有的地方學了後會更加苦悶，不停地壓抑自己、打壓自己，全是苦悶。有的地方根本不修[定]，徹底扔掉[定]。扔掉[定]有幾種方式，有的緊盯名色，最後變成專注。何時扔掉[定]，就去思維法，最後只是散亂。[定]不正確，心就會跑到兩個極端：不是散亂，就是打壓，讓自己苦悶。還有一類人修[定]，只是寧靜和空，心空空的，不想、不造作、不演繹，說這是涅槃，一切都是空，不想、不造作、不演繹。佛陀從來沒有這麼教導過。涅槃境界是我們「最終的目標」，我們一定要在「因地」上做工夫，讓八正道生起，多多發展八正道，而不是去發展涅槃、發展滅諦。

錯誤的教導到處都是，學習錯了，就會一片混亂。學了錯誤的方法，就不停地往左往右，掉到左邊、掉到右邊，失去了方向。如果把一個人丟到這修行圈裡，就會頭痛死了，因為每種修行都引用四聖諦、引用四念處，都說是修毗婆舍那，但是所修的真的是這樣嗎？一定要去證明、檢驗。

如果修行是為了少欲知足，讓我們真的離苦，那是正確的。如果是為了讓寺廟得到更多的錢，修行時一直散亂，或是沒有戒、沒有[定]，不是為了開發智慧：分離名色、觀名色呈現[三實相]，沒有走在這正確的條路上，就已經離開了正道。如果我們的煩惱沒有減少，就不好用。能夠減少煩惱的方法，一定要按照佛陀的教導，不可以靠自己去想。……佛陀教導我們以覺性和智慧來戰勝煩惱，要有[定]的心。我們的目標是要戰勝煩惱，抵達純淨無染、解脫自在，但是如果不知道方法就不好用了。那些不知道

目標的人就不知道活著是為了什麼？根本沒有興趣。有的人知道目標是涅槃，但是不知道方法。有的宗教也說涅槃，但是不知道方法，只是[以苦行]讓自己受苦。

2.〈法的實質是相同的〉

佛陀告訴我們，目標就是涅槃，也告訴我們方法就是戒、定、慧，讓我們多多去修行。修行戒、定、慧是方法，不是我們的目標，是一個方法，讓我們可以抵達最終的目標，也就是苦徹底的止息。要想止息苦，一定要熄滅煩惱。煩惱讓我們苦。有煩惱，心就會有掙扎、有執著，就會有苦生起。…

中國以前也有非常好的法，也許有出家人明白法。為什麼用「也許」？因為佛陀沒有預言說：「這個國家有、那個國家沒有。」從來沒有這麼說過，但是從觀察的角度，好的法中國也有。中國是大乘佛教，大乘裡面有個禪宗，禪宗的教導是非常接近於南傳的一支，有打坐、有發展覺性、有修習[定]，不停修行下去，能夠抓住原則，就可以通過。事實上，法並不是泰國人的，不是哪個國家的，法是佛教徒的。分成泰國人的禪修、中國人的禪修，這是世間的區分，但是是同樣的學習。佛教徒沒有範圍，出生在哪個地方、哪個國家、穿什麼樣的衣服，那不是真正區分的標準，有戒、有法、有信仰來學習佛陀的教導，動手實踐，這樣就是佛教徒，不須區分中國人的禪修、泰國人的禪修。…法的實質是同樣的。至於誰快、誰慢，取決於我們自己。隆波教導都是一樣的，都是一起來學習，並沒有開小灶給哪個團體。

我們一定要知道，我們最終的目標是涅槃，一定要離苦、一定要脫離煩惱。涅槃是什麼？涅槃是欲望的止息，是煩惱的止息。

如果還有煩惱習氣，就會有欲望。比如欲貪生起，就會生起欲望想得到，得到之後就希望它可以待的久久的。想得到，稱之為「欲愛」。想一直待著，稱之為「有愛」。一旦瞋心生起，希望它消失，稱之為「無有愛」。

依於煩惱習氣，就會生起欲望，一旦有了欲望，心中會有掙扎，造作混亂，有時造作好、有時造作壞、有時造作空。有三種造作：造作好、造作壞，造作不接觸所緣稱之為「造作空」，就是讓心空空的，不接觸什麼，這是在造作空。有的人自以為是逃離世間的阿羅漢。不是！阿羅漢是在哪個地方都行。

心一旦去造作，就會去抓取眼、耳、鼻、舌、身、心，變成「我」、「我的」。經由修行，我們知道心會去抓取所緣，然後放下所緣，這是很正常的，訓練就能看見。接下來，我們就會看見心抓住身然後放下身，抓住心然後放下心，可以做得到。抓取名色，抓取眼、耳、鼻、舌、身、心，稱之為「有」。接著就是「生」，也就是我們得到了眼、耳、鼻、舌、身、心。抓取的那一剎那，苦會馬上生起，因為名色就是苦。名色、五蘊就是苦，六根就是苦，一旦抓取就抓取了苦。我們要訓練，直到可以清除煩惱習氣，沒有了欲望，沒有心的造作，不再去抓取名色，放下名色，就抵達最後苦的止息，抵達涅槃的終點。

涅槃並不是某一個世界，…哲學家們構造涅槃，說像一個天堂，這是為了讓人們先迷上那好的，才不至於迷失於壞的。不停地去修行，我們就會抵達空，就會接觸到真正的涅槃，沒有名法、沒有色法、沒有某一尊佛陀的形像，而是我們的心與佛是一，心與法是一，心與僧是一，涅槃不是某一個世界。…南傳直接教導去發展戒、定、慧。大乘也是希望能夠提升道與果，也不可扔下戒、定、慧，但是依賴於先想跟阿彌陀佛在一起，去持戒、去念經，念經就是在修行[定]，接下來要開發智慧，去看這世間是無常的、是苦，這世間是一場夢，修的過程不脫離戒、定、慧。如果修對了，而且量足夠的話，就會抵達涅槃，認識到真正的阿彌陀佛。阿彌陀佛不在那裡、不在這裡，就在我們的心裡。這個是一個方法。

我們真正最終的目標是苦的徹底止息。要想能夠止息苦，一定要先滅欲望，欲望是苦的因。要滅苦的原因一定要先滅無明，因為無明是所有煩惱真正的根源。我們發展戒、定、慧，最後一定要清除無明。真正能夠清除無明就是智慧，稱之為明。智慧徹底清楚地照見四聖諦，稱之為明，這是一種智慧。我們要提升這個智慧，清楚地照見四聖諦。一旦清楚地照見四聖諦，欲望再也不會生起。欲望就是苦的因，一旦欲望不生起、執著不生起，苦就沒有了。心不去執著、抓取名色，苦的止息就在那個地方。這是我們要走的路線。

我們要清除無明。能夠清除無明就能夠清除欲望；能夠清除欲望就能夠清除心的造作、掙扎。心的造作稱之為「有」。欲望構建了「有」，「有」就是我們心的造作，有時候造作好、有時候造作壞、有時候造作空，造作各種各樣的情況。

一旦有「有」，就會有「生」，心就會抓取「名色」。有了「生」就會有苦，因為名色就是苦。

3.〈聽聞的智慧不能滅除無明〉

我們要有生起智慧的方法，能夠清除無明的方法。智慧不會無緣無故生起，我們一般認知的智慧無法清除無明，絕大部分人認知的智慧是源自於閱讀和聆聽，比如我們來聽法，無法清除無明，來聽隆波的教導無法清除無明，為什麼？因為我們聽和讀的法，是佛陀的法，是祖師大德們的法，不是我們自己的法，不是我們真正清楚照見的法，就像是把別人的拿過來，就說我有智慧了。

源自閱讀、聆聽、思維的法，只是一種記憶，不能真的好用，是戰勝不了煩惱習氣的。煩惱習氣不怕我們的記憶，記得三藏經典是戰勝不了煩惱習氣的。

佛陀的時代有一位出家人，他叫做帕泊提那，意思是「無字經」，事實上原名不知道，「無字經」是他的綽號，這綽號並不是剃度師給他取的，而是佛陀給他取的。就像對殘疾者我們叫他瘸者，是屬於綽號。舍利弗也是屬於綽號，他真正的名字沒有誰知道。

帕泊提那對三藏非常的精通，哪一篇、哪一篇都記得非常的熟，可以教導非常多的人，他去頂禮佛陀的時候，佛陀就稱他為「無字經」，意思是沒有體會經文的意義，也就是[沒有照見真實的現象或真實法]。他只是背佛經，只是在頭腦裡記住，心裡沒有法。

帕泊提那聽到後非常難過，就去實際修行，最後成為一位阿羅漢，變成「有字經」，不再只是頭腦的層面。如果我們只是多多聽、多多讀，碰到佛陀時，佛陀也會叫我們無字經，沒有什麼意義。因此來自閱讀與聆聽的智慧，只是讓我們能夠知道修行的方法，但是並不會讓我們體證道與果。我們知道正確的修行方法後，要動手去修行，如果量足夠的話，就會體證道果。

我們要知道方法，體證道果並不能只是聆聽跟閱讀，閱讀與聆聽只能讓我們知道修行的方法。大家來聽隆波講法是為了知道修行的方法，一旦知道修行的方法後，要去實踐，才能夠體證道與果，才能真正的碰到阿彌陀佛，阿密陀佛是光明，是我們心裡面的光明，不是黑暗。

4.〈思維的智慧也不能滅除無明〉

還有另一類智慧是源自於我們的思維。中國人思維比較強，喜歡想，是一個想很多的民族。世間用思維會很好，但是思維是沒辦法明白法的，

為什麼思維沒辦法讓我的明白實相？因為思維跟實相是兩回事，比如想著：我是某一位天神來出生。也許不是，也許只是狗來投生。每一個人想到自己的前生前世都以為自己很偉大，是某個國王來投生的。這只是自己想的，我們想的是真的還是假的不知道。比如有一位泰國國王來投生，隆波已經碰到非常非常多的人都號稱自己是這國王的投生。他們想的也許不是事實。事實跟想是兩回事。我們坐著去想，所想的也許是對的、也許是錯的。以前以為這樣是對的，大家就去相信，有說地球是平的，後來有說地球是圓的。有些時代是禁止吃雞蛋，在六十多年前泰國相信如果吃一個雞蛋就一定要去看醫生，另外一個時期不停地廣告說：如果吃蛋黃很快就會死。禁止吃雞黃，只能吃蛋白。到了今天又可以吃了。什麼是事實？每個時代都不一樣。這些不是真理、不是實相，是在變化的，我們想的事、研究的東西，就是那樣的狀況，有可能變來變去，但是真理是不會變的，哪個時代都不會變。比如：「我們有欲望就會有苦。」哪個時代，哪位佛陀所說的真理都是不變的：「如果我們有正確的戒、定、慧，修行圓滿了，聖道就會生起。」哪個時代，哪位佛陀所說的都是一樣的，真理是不會變化的。

但是我們自己的思維，有時候是對的，有時候是錯的。現在這麼想，也許以後就不那麼想了，這不是真理。因此源自於閱讀與聆聽的智慧，能夠讓我們知道修行的方法，但是不會讓我們體證道與果；源自於思維的智慧有可能是對的，也有可能是錯的。

5.〈如實觀的智慧才能滅除無明〉

還有另外一類的智慧，是我們一定要提升的智慧，源自於看見：如身本來的面目去看見身，如心本來的面目去看見心。身跟心本身就是苦，所以佛陀教導我們要知苦，也就是要去知道名色、身心，如身本來的面目去知道身，如心本來的面目去知道心。這是如實觀。

大家試著閉上眼睛，轉自己的頭，然後睜開眼睛，大家看到什麼？大家看到眼前的顏色，對嗎？然後說：「這個是佛像」、「這個是金佛像」。…眼睛真正看見的是色（顏色），耳朵聽見的是聲，是聲音的波動，高高低低的聲波。至於意識，要有「想蘊」作翻譯，因此有時候我們聽到聲音還說不出這是什麼聲音，因為想蘊還沒工作，想蘊工作了才能翻譯。我們接觸到外境，比如看到色、聽到聲、聞到香、嚐到味，觸到對象後，如其本來面目地去知道對象，但是這些還不是重要的，例如，眼睛看到色並不很重要，為什麼？因為那是外面的對象，眼睛使我們不停地往外面看，

不會回來看我們自己。重要的是，我們要回來看我們自己，要學習看我們自己，要以覺性和智慧來看自己。眼睛看到外面的色時，這個不是真的毗婆舍那，因為是外在的，即使看到外面的色不是我，是無常、苦和無我，有的人說這是毗婆舍那，但是那是外在的。沒有誰看到外面的色，會認為「這色是我」。誰看到這個扇子是我？如果看到扇子是我，這就偏了。

什麼東西是我？我們覺得：「這個色身是我」、「內裡的心或感覺是我」，外面的不是。我們經由學習，最後不再抓取「這色身和心是我」。我們一定要回來看，要以覺性和智慧看清自己的身和自己的心。看見有兩個階段：以覺性看見、以智慧看見。我們訓練看見，以覺性看見就是覺知到身的存在：呼氣覺知、吸氣覺知，行、住、坐、臥覺知，這稱之為「以覺性覺知身」。以覺性覺知[現象]的存在，無論是名法或色法，稱之為「有覺性」。如果是以智慧知道，就會知道名法或色法都是無常、苦、無我、不是我，無法控制，這是看到[三實相]，這是以智慧照見。覺知身時，呼氣覺知、吸氣覺知、腹部起伏覺知，這稱之為「有覺性」。如果我們先界定：「動的色身是無常、苦和無我的」，接著以感覺看見：「這色身是無常、苦和無我，不是我」，這才稱之為毗婆舍那（內觀）。或者生氣生起，及時知道生氣，這稱之為「以覺性知道」；如果看到生氣生起後，生氣自己滅去，生氣臨時存在就消失，自生自滅，我們無法控制，這稱之為「無我」。臨時存在就消失，稱之為「無常」。我們看到生氣生起，它是無常、苦、無我的，這才稱之為毗婆舍那。毗婆舍那是以智慧看見。婆舍那的意思是看見，毗的意思是清楚，毗婆舍那是以智慧清楚照見，也就是看到名、色的[三實相]。覺性只是覺知到名和色，只知道名的呈現、色的呈現，只是知道這個。我們要去提升，我們能夠看見身、看見心，如實照見身心是無常、苦和無我，對名色、身心的執著就沒有了，欲望就再也不生起；一旦欲望不生起，心的掙扎就沒有；一旦心的掙扎沒有，心去抓取名色就不會有；心沒有抓取名色，心裡的苦就不會有，只剩下身體方面的苦，這就是我們要走的線路。

隆波給大家一個簡單的概圖看一看，我們最終的目標就是涅槃。要想能夠體證涅槃，欲望就要止息；欲望要想止息，一定要有「明」，來清除無明，清除錯誤的見解。無明就是不知道四聖諦，第一個是不知道苦；不知道苦就是不如實知道名色，稱之為不知苦。只知道名色時還不知道苦，因為還沒有感覺到名色就是苦，一定要以智慧才能照見到名色就是苦。什麼時候知道苦（苦諦），就會斷苦因（集諦）；什麼時候斷苦因，什麼時候就體證滅諦，就抵達涅槃，這就是大概的線路。接下來就講到修行的方

法，這是道（道諦），我們要走的那條路，讓我們如實正確地照見身、如實正確地照見心，能夠如身本來的面目去照見身、如心本來的面目去照見心，我們就會斷欲望，斷欲望就會見到涅槃。好，去吃飯吧。（完）

十一、覺知自己的智相應大善心

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
時間：**2018** 年 **2** 月 **24** 日 **A**
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈覺知自己〉

修行的核心原則，隆波已經教導給大家了，直接了當，沒有任何保留。以前祖師大德們沒有教導那麼多，以前教導的就是持戒，以及唸誦佛陀、佛陀，去打坐，讓心可以寧靜，因為那時很多人的心很散亂，打坐之後就可寧靜，但是沒有提到打坐之後去開發智慧，有時是教導出家人，但大多數是教導唸誦佛陀、佛陀，唸誦佛陀就要訓練上一年，有些人要訓練一年唸誦佛陀、佛陀。

大家若記得修行的原則，就知道「佛陀」就是「心」，就是「知者、覺醒者、喜悅者」，透過唸誦佛陀可以覺知自己的心：唸誦佛陀、佛陀時，心跑去想了知道。唸誦佛陀、佛陀時心寧靜了知道，心和佛陀在一起了及時地知道；心跑去想了知道；心跑去跟佛陀在一起，也知道。有些人使用的是觀呼吸，呼氣唸佛、吸氣唸陀，當佛陀跟呼吸結合在一起，知道。呼氣唸佛、吸氣唸陀，一旦心跑去想了及時地知道；心跑到呼吸上也及時地知道，及時地知道心的跑動。如果覺性生起，心能夠牢牢記得心跑掉的狀態，然後覺性就會自動生起。覺性生起後，就會知道心跑了，心就不跑，心就會安住，就會獲得真正的[定]，這是更高的[定]。一般的[定]只是心寧靜而已，但是更高的[定]、能夠開發智慧的[定]，就是心要安住，心要成為「知者、覺醒者、喜悅者」。「知者、覺醒者、喜悅者」就翻譯為佛陀。所以我們要訓練讓心成為「知者、覺醒者、喜悅者」。

以前有出家人說過，他跟祖師大德在一起大概一年多，只是教導唸誦佛陀、佛陀。為什麼要唸誦佛陀？不知道；唸佛陀是為了什麼？不知道；應該怎麼唸誦佛陀？也不知道，只是知道要唸誦佛陀、佛陀。他唸誦了一年，有一天跟祖師大德去托缽，祖師大德說：你現在可以去覺知自己。為什麼？因為你以前唸誦佛陀、佛陀的時候沒有覺知自己，還不會覺知自己，現在就學習去覺知自己。又學習了一年，祖師大德繼續又說：去覺知自己。花了很久的時間，然後心才會覺知自己。

隆波把祖師大德的教導對大家講得非常[簡要]，因為現代都市的人沒有時間，可以唸誦佛陀唸上一年。隆波教導的是，選擇任何一個禪法，去知道自己的心：心走神了知道，心跑了知道，心去緊盯也知道。真正覺醒（佛陀）的狀況是心不走神，心也沒有緊盯，心舒舒服服地覺知自己。這了解要非常細膩、清楚，能夠到這一步後，才教導大家去「分離蘊」——祖師大德不會輕易教的，要我們去觀察自己，有些人做對，但大部分的人做不對，有的人可能一生都不會做對；修行者能夠真正抵達法的也有，真正很厲害的也有。大家要好好聽從祖師大德的教導去做，大家的臉看起來很聰明，但是大家不會開發智慧。以前有些人是屬於信仰型的，祖師大德教導什麼，就認真去做，他們唸誦佛陀、佛陀可以唸上一年，有些人唸誦佛陀後心很寧靜，祖師大德就繼續教導他們，去森林裡，跟老虎、蛇在一起，心就醒過來，因為害怕——害怕之後就唸誦佛陀、佛陀，如此去學習覺知自己的心。

2.〈心跑了要知道〉

隆波用簡單易懂的話來教導大家，唸誦佛陀也可以、觀呼吸也可以，去知道心的跑動。唸誦佛陀或呼吸，為了去知道自己的心：心跑到佛陀或呼吸上了，及時地知道；心跑去緊盯佛陀或呼吸，心不動了，也及時地知道。走神了知道、緊盯了知道。心走神有兩種情況：一個是跑去想、一個是跑去緊盯。接下來，[只要]心走神，一跑就知道，一跑就知道，心就會記得走神的狀態，而後心一走神，覺性就會生起，這一定要訓練到覺性自動生起。

心走神是因為心有癡、心散亂，如果有覺性，知道心散亂了，心散亂就會自動滅掉。什麼時候有覺性，什麼時候就沒有[煩惱]；什麼時候有[煩惱]，什麼時候就沒有覺性。我們一知道散亂，覺性就會生起。要常常看到心走神、心散亂的狀態，心就會記得心散亂、心跑了，覺性就會自動生起。覺性生起後，心就沒辦法散亂。不用刻意讓心寧靜，心一歸位就會自動成為「知者、覺醒者、喜悅者」，就會自動安住、寧靜；也不是寧靜之後，心在外面。有些人打坐之後心很寧靜，但是心是在外面，心跟佛陀、呼吸在一起——心跑到佛陀、呼吸上去了。如果沒有看到的話是不行的，因為心跑掉了，心沒有歸位。

隆波教導選擇一個禪法，去知道自己的心：心跑了知道，心緊盯了知道。心走神就是心散亂；心緊盯就是心跑出去抓住某個所緣在一起。如果

有覺性，心一跑就會知道——沒有刻意去覺知，就會覺知。沒有刻意知道心跑了，就會知道心跑了。心安住並不是刻意讓它安住，不刻意就會得到真正的[定]。沒有刻意有[定]就會有[定]，沒有刻意有覺性就會有覺性，沒有刻意，因為刻意裡面是有「貪」在裡面。比如，「想要」有覺性、「想要」有定，這是有「貪」滲透在裡面，這個心並不是真正的善心，是不善心。如果心沒成為善心的話，是沒有辦法真正的開發智慧的。所以，選擇一個禪法，心跑了知道。心跑去散亂或者心跑去想，這是第一種。第二種就是心跑去緊盯所緣。

3.〈心滅掉、心跑掉〉

以前有人觀腹部，緊盯之後心滅掉了，就是讓心一直在忍受、忍受，讓自己受罪，沒辦法忍受了，心就滅掉了。還以為自己證悟道果了，其實已經修成枯木、石頭，因為心已經滅掉了。

打坐或經行的時候，如果非常非常鬱悶，心就會滅掉，不要覺得自己已經證悟涅槃了，因為沒有了[名法]。涅槃本身也是一種所緣，一定要有心才可以接觸到涅槃。如果修行到最後心都滅掉了，以為證悟道果、涅槃了，這是不行的。涅槃也是用心去感知的，因為涅槃是法所緣。

有時打坐非常緊盯，有些人觀腹部升降，心跑到腹部上面，但是自己沒有看到；或者經行的時候心跑到腳上了，沒有看到。

如果心跑到腹部、心跑到腳上，要知道心跑掉。有些人做手部動作，心跑到手上，心緊盯這個手，還有些人心沒有去緊盯但是心跑去想，下一個動作是什麼？心一直在想。有些人做動作，可以自動的做了，但是心跑去想別的事情，不去覺知手部動作而是想別的事情，心跑了沒有看到。或者是唸誦佛陀，心跑去想，自己沒有看到，或是心跑到佛陀上面，緊盯佛陀、緊盯呼吸，自己沒有看到。

4.〈沒有哪個禪法比哪個禪法更好〉

其實沒有哪個禪法比哪個禪法更好。如果心對就全部都對，如果心錯就全部都錯，並沒有哪個方法是最好最殊勝的，只是說哪個禪法是最適合自己。

不要忘記，一定要有覺性，要有正確的[定]，而且不是刻意的。

唸誦佛陀或者觀呼吸，要有覺性，心跑去想了知道；心跑到佛陀上了，

及時地去知道；心跑去呼吸上，也及時地去知道。心跑去想別的東西，忘記呼吸、忘記佛陀，也及時地知道。接下來就會得到好的覺性和好的[定]。

也可以觀腹部升降，不是說觀腹部升降是錯的。心跑到腹部去緊盯腹部，要及時地去知道；或是心跑去想別的事情，去及時地知道。所用的是同樣的原則，同樣的原則就是去覺知心、知道心。

5.〈智相應的大善心〉

選擇任何一個禪法，去知道心，這個稱之為「心學」。我們得到的就是正確的覺性以及正確的[定]，會得到自動的覺性以及自動的[定]。然後用這些來開發智慧。最初我們要獲得覺性和獲得[定]：心有覺性，心有正確的[定]，這就是成為「知者、覺醒者、喜悅者」，心會非常輕盈 、柔軟、敏捷、老老實實工作，老老實實地去覺知所緣，不緊、不硬、不遲鈍、不僵硬、也不貪、不瞋、不癡。我們一定要這樣訓練，讓心訓練成為智慧相應的大善心，這是可以開發智慧的大善心。

有些善心是不能開發智慧的。寧靜型的定的心，這是善心，但是它沒有辦法開發毗婆舍那的智慧。如果只是呵護心的寧靜，只是寧靜的話，那樣的心是沒有辦法開發毗婆舍那的智慧。

我們要訓練自己的心，讓心成為可以開發智慧的善心，而且是自動生起的，不是刻意讓它生起的。自動生起並且可以開發智慧的善心，這是非常高的大善心（智相應無行大善心）。如果只有覺性、只是寧靜，如如不動，只是跟呼吸在一起、跟「佛陀」在一起，只是寧靜的話，是沒辦法開發智慧去看到三[實相]的。非常高的善心才能開發智慧，這樣的善心是有覺性、有智慧。

6.〈不同類型的善不善心〉

如果沒有覺性的話就不是善心。善心也分有智慧和沒有智慧兩種。比如，我們去做功德，這是善心，但是跟毗婆舍那是沒有關係的。做很多布施、做很多功德，這跟毗婆舍那沒有關係。去做很多好事並不意味是開發智慧。比如，你放生牛，想求得身體健康，但是你放生的那個牛，可能也不會活很久。有時我們做功德是帶著貪心去做，而不是帶著智慧，智慧才是最重要的。

我們要知道，行善是為了減少自己的[煩惱]，而不是為了迎合自己的

[煩惱]。如果你來聽隆波說法，希望能夠明白隆波所說的法，但是你從不修行，只是這樣求的話，是沒有智慧。你這個求是不帶有智慧的。或是做善事、做功德，問：有功德嗎？有功德、有福報的，比如，我們去放生魚、放生牛，會有功德和福報[但是不一定有智慧]。…真正可以開發智慧的善心，一定不可以缺少智慧，並不是如如不動，只是覺知自己。有的人說：隆波帕默只教導覺知自己。這個說法是不對的。如果只是覺知自己，這是不行的。如果沒有伴隨智慧，只有覺性，這是不伴有智慧的善心（屬智不相應善心）。

我們要訓練更高的伴有智慧的善心，可以開發智慧的，就是按照隆波的教導去修行：選擇一個禪法，去覺知自己的心，心跑了知道：心跑去想了知道、心跑去緊盯了知道，然後心一跑覺性就會生起，比如，我們觀腹部升降，並不是讓心寧靜：我們觀腹部升降，心跑去想了知道，心跑去腹部了知道；或者我們觀手部動作，像隆波田教導的手部動作，心跑去想了知道、心跑到手部也知道，如此常常去覺知自己的心，就會獲得伴隨著智慧的大善心，而且不是刻意讓它生起。所以，有智慧的善心有兩種，一種是刻意的（稱作智相應有行善心），一種是自動生起的（稱作智相應無行善心）。如果善心力量很夠的話，不用刻意讓它生起，它自己會生起。譬如，我們看到很可憐的人，就自動去做功德，我們不刻意做，這就是很好的善心，並不是刻意做善，是自動生起的善心，這是有力量的。另外一種人，同樣看到很可憐的人，自己沒有想做功德，但是看到自己的朋友在做功德，就先想著：我現在做功德，來世會長得漂亮，可能會很有錢。他一直這樣想，想得越多，善心的力量就越少。所以，善心也分兩種：一種是自動生起的（稱作無行），這個力量強大；還有一種是刻意讓它生起的（稱作有行），這個力量就薄弱一點。同樣的，有的不善心是自動生起的，這種不善心的力量強大。有的不善心是經過一陣才生起的，這種不善心的力量是比較弱的。比如，有人罵了我們三天三夜，我們才逐漸慢慢生起不善心，說明這個不善心的力量比較弱。如果有人罵了我們一句，我們馬上非常生氣，說明這個不善心的力量非常強。

所以，如果善心或不善心是自動生起的，說明這個力量比較強大。如果善心或不善心要很久才生起，說明這個力量比較薄弱。

有些人練習經行，自己自動去經行，說明這個善心的力量很強。有些人要想很久，想到祖師大德教導經行有什麼好處，想很久後才去經行，說明這個善心的力量比較弱。

真正的善心是敏捷的、輕盈的，能夠老老實實的工作，能夠靜靜覺知

所緣，而且是伴隨著智慧的心，安住成為「知者、覺醒者、喜悅者」，這樣的心就是用來訓練觀禪的心。

[定]有兩種：一種是寧靜型的[定]。寧靜型的[定]就是跟單一的所緣在一起，可以跟佛陀在一起，或是跟呼吸在一起，寧靜型的[定]稱為「止禪」——就是跟單一的所緣，寧靜地在一起。會獲得什麼？會獲得寧靜和快樂。另一種是[安住型的定]，稱為「觀禪」的定——就是心具有智慧，心具有可以開發智慧的[定]，心是安住的，稱為「知者的心」。以前隆波跟隨祖師大德去學習的時候，一進入寺廟，祖師大德就稱隆波為「知者」。但是現在人不太有[知者]了，現在大多是緊盯的心，還有迷失的心，而不是知者的心。

知者的心就是「知者、覺醒者、喜悅者」的心。知者的心的特徵是，心是安住的，是舒舒服服安住的，而且不是刻意去讓它安住。它的所緣是變化的，所緣可以是名法，也可以是色法。我們一定要透過訓練，讓心可以自動安住，這樣才可以開發智慧。一定要訓練到可以自動安住，而不是刻意讓它安住。

按照隆波教導的，大家選擇一個禪法，心跑了知道、心跑了知道，接下來，心一跑覺性就會生起，心就會安住，而且不是刻意地安住，是自動地安住，接下來，就可以開發智慧了，可以真正去修行毗婆舍那（觀禪）了。但是有的課程雖稱作毗婆舍那，其實只訓練奢摩他（止禪），也沒有教導正確的心學，沒有教導伴隨智慧的大善心，這是不夠的。這個智相應的大善心一定要有自動的覺性、有自動的[定]，也就是，一定要有正念和正定。

7.〈八聖道與大善心〉

八聖道中的慧學，是正見、正思惟，就是要有正見，有正確的領悟，有正確的思維。

八聖道中跟戒學有關的，是正語、正命、正業，就是要有正當的工作，不欺負眾生也不傷害自己。

八聖道中跟心學有關的，是正精進、正念、正定。正精進是指能夠精進地減少自己的[煩惱]，並不是指精進地去經行、精進地去打坐，不是這個意思。有些人覺得自己打坐比別人久，自己很厲害，這個是迎合[煩惱]並不是正精進。我們訓練自己的心，一定要知道學習的目的是什麼：正精進就是我們這麼做是為了發展善心，減少[煩惱]。正念和正定：就是隆波

剛剛教導的，選擇一個禪法，心跑了知道，就會記得這個心跑的狀態，然後心就會自動安住。我們看到心跑了知道，是在訓練心念處的正念，並不是普通的覺性。選擇了一個禪法，心跑了知道。心散亂知道心散亂，心不散亂知道心不散亂，我們在修心念處，這已經在發展正念了。散亂是正定的敵人，如果我們有覺性及時知道心散亂，這樣心就不散亂，正定就會生起。

以前給小孩子吃東西，小孩因為沒有牙齒，一定要大人咀嚼過了再給小孩子吃，但是隆波希望大家可以自助（自己幫助自己）。

總結就是，選擇任何一個禪法，去覺知自己的心：心跑去想了知道，心跑去緊盯所緣了也去知道，我們會得到什麼？心會生起正念！這已經在訓練念處的修行了。心散亂了知道，心散亂滅去心就會安住，獲得[定]，所以我們一定要訓練才會獲得好的東西，有覺性、有正確的[定]。

我們要知道修行的目標，修行並不是為了持戒成為天神，我們修行是為了可以減少[煩惱]。我們要知道修行的目標，去學習名色、身心的真相，然後用安住的心去覺知，所以隆波說：「有覺性，以安住且中立的心，去照見身心的實相。」

以安住且中立的心：這是正定。

有覺性，以安住且中立的心：這個已經含括了正精進、正念、正定。《阿毗達摩論》內容很多，我們不知道從哪裡開始。想學習，就從隆波教導的修行開始，從訓練覺性開始。

去照見身心的實相：看到心一會兒跑去想，一會兒跑去緊盯，一直跑來跑去、動來動去，接下來，智慧就會生起，就會知道跑來跑去的心是無常的，知者的心也是無常的，跑去想的心也是無常的，所有的心都是無常的，這是照見無常。知者的心，我們也沒辦法去呵護；緊盯的心，也沒辦法去控制，它自己會去緊盯；迷失的心，也沒辦法去禁止，它自己會去迷失，這個稱之為照見無我。我們可以照見無常，也可以照見無我，然後智慧就會生起。我們看到無常和無我，也看到苦，我們看到這三[實相]，稱之為看到了名色、身心的實相，這個才是真正毗婆舍那的修行。

隆波把毗婆舍那的修行，非常簡要概括起來，希望讓大家修行可以簡單一點：「有覺性，以安住且中立的心，照見身心的實相。」

再簡單一點就是：「選擇一個禪法，心跑了知道：心跑去緊盯知道、心散亂了知道。」

如果可以這樣訓練，我們就可以得到正念、得到正定，可以得到智相應的大善心，而且不是刻意生起的。最後智慧就會生起，就會看到：「安

住的心，是沒辦法去呵護的；緊盯的心，也沒辦法去禁止的。心安住只會安住一剎那，沒有辦法去呵護它，它是無常的。心走神也是無常的」，這稱之為智慧。所以，隆波簡單概括起來講給大家聽：

什麼時候知道自己的心，什麼時候抵達了心，什麼時候就抵達了法；

什麼時候損失了心，什麼時候損失了所有的法。

將所有的修行概括起來，非常的短，因為大家都非常的懶，如果講太多、非常繁複的話，大家不願意學的。好了！去吃飯吧。（完）

十二、修行的鑰匙是知者的心

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
時間：**2019** 年 **11** 月 **9** 日 **A**
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈念處經裡充滿著知道〉

修行取決於我們自己，隆波所教的這些已經足夠讓大家去訓練自己，已經足夠讓大家今生就可以離苦了。法不會比這個更多了。修行可以真正離苦的法就是這些。佛陀開示的法非常的多，一部分屬於世間法，那是活在這世間的法，讓各方面都很順暢，至於超越這世間的法是屬於四聖諦、五蘊、六根、十八界、二十二根，包括緣起法，但是我們不用學到全部，只需要認識五蘊、六根，以及修行的方法，也就是四念處。在四念處裡有奢摩他又有毗婆舍那，懂得**[**三實相**]**、懂得四聖諦。四聖諦是最寬廣的框架，涵括所有的法，因此在證悟阿羅漢的時候，才稱之為清楚地徹見四聖諦。四聖諦有兩個部分：世間的部分和出世間的部分。在世間的部分：欲望是因，苦是果；在出世間的部分：由道作為因，聖果也就是滅是果，這是兩對，涵括了世間法和出世間法，是真正最重要的。

我們修行一定要知道修四念處，到了時間要訓練寧靜，就帶領心去跟單一的所緣持續地在一起，有了快樂。我們要開發智慧的時候，就提升另外一種類型的**[**定**]**，也就是心安住，一旦心安住了，就能夠變成觀者（知者）。那些研究經典的人說：「知者（的心）並不在經典裡。」事實上，《念處經》裡面有的全是「知道」：「呼氣長知道、吸氣長知道；呼氣短知道、吸氣短知道。」此處誰是知者？心就是知者。但是心要成為知者必須有特質，只是研究經典理論是不可能領會的。如果沒有抓住「知者的心」，就沒有抓住修行的核心原則。阿姜曼尊者發覺到知者：「佛陀就是知者」，要提升心來到知者的程度。接下來：「呼氣長知道、吸氣長知道。」誰呼氣長？身體。呼氣長知道，誰知道？作為知者的心知道。於此既有名法也有色法，依照經典能明白的語言就是：「色法在動，名法是知者。」只是聽了這句話也不知道怎麼做。實際上，我們要提升心成為真正的知者。在《念處經》裡充滿著「知道」：「站著的時候要清楚地知道站著、坐著的時候要清楚地知道坐著、走路的時候要清楚地知道在走。…」

為什麼要清楚地知道？清楚地知道是說要穿透地知道，看到行、住、坐、臥的身體，只是色法，不是我。色法在動要知道，前進要知道、左轉右轉要知道。要不停地知道，往前邁步知道、退步也知道、左轉右轉要知道，全部都知道。但是他們說沒有知者，知者不是真的，所以他們不會修行。

經上說：「有快樂生起要知道…」，知道有快樂，但不是我快樂，不是他快樂。要真正看到快樂這個[現象]，有痛苦生起也要知道。快樂源自於有引誘的事物，色、身、香、味、觸、法來引誘，讓我們有快樂，要知道。這是屬於五欲的快樂，那些沒有引誘的快樂，不是源自於外在五欲的刺激，而是更超越的快樂，是屬於色界定的快樂、無色界定的快樂，這些快樂源自於什麼我們也要知道。快樂源自於看到滿意的色要知道，快樂源自於心裡面的寧靜也要知道，這些屬於知道感受。經上說：「心有貪也要知道心有貪，心無貪也要知道心無貪…」，全部都是知道。心有貪知道有貪，就會看到貪不是人、不是我、不是眾生。這個作為知道貪的「知者」，早期時候我們認為是我，但是什麼時候真正的覺性和智慧生起，知者就不是我了。那個我源自於我們錯誤的界定、錯誤的思維、錯誤的相信，源自於癡，只有在迷失的時候，才會有「我」的生起。

2.〈要檢驗修行的結果〉

比如，有人去好多地方學習，修行後心寧靜下來了，感覺沒有我了。他們就會封他為「聖者」，因為已經沒有我了。但是你直接敲他一下頭，那個「我」就會衝出來，因為瞋心衝起來了。有的人不知去哪裡學的，來跟隆波說：「我已經證悟到這個階段、那個階段的法了。」有的人學了七天，就說證悟到初果、第二個七天證悟到二果、第三個七天證悟到三果、第四個七天證悟到阿羅漢，但是他一回家裡就變成凡夫了。有的人來問隆波的時候說：「我已經開悟了。」隆波不想回答，回答後有的會對隆波生氣，不回答就變成隆波認可了。因為這必須自己親證，並且檢驗煩惱習氣是不是還有？是不是證悟道與果了？如果證悟初果，就一定不能有「身見結、戒禁取結、疑結」。

如果修行時感知這個不是我、那個也不是我，看到沒有個我存在，包括我的影子都不存在，因為在那一刻的心是有禪定的，有禪定的心是有很好的力量，是屬於善法的狀態。心如果是在善法的時候是沒有邪見的。身見結是屬於一種邪見，是錯誤的看見、錯誤的理解，那是屬於貪心裡面的錯誤見解。如果我們有覺性的話，是不會有身見結的，當下是不會存在的。

但是這個還不是證悟到初果。高僧大德開示說要觀察久一點，觀察三個月。當保持禪定的時候，心是沒有邪見的狀態；不用來到禪定的狀態，只是來到近行定，就會覺得沒有「我」。這個我源自哪裡呢？如果心一旦從緊盯的狀態鬆脫出來，就遍滿了「我」。觀察的時候，要看到哪個煩惱斷了，哪個煩惱沒有斷，一定要看，看的心必須是正常、平常人的心，而不是保持禪定的心。

有的人說證悟阿羅漢了，認為自己是阿羅漢。隆波說：「那你進入禪定給隆波看。」他進入禪定，看到心跑動，去到梵天界。隆波說：「你的心有跑動嗎？跑動了，心還有來、還有去、還在找出生的地方，那個不是證悟。」一旦說不是，他的心就很鬱悶，自以為證悟了，但事實不是。…心鬱悶、傷心，那就沒有證到三果，因為還有苦、還有不滿意、還有煩躁、還有傷心。因此要去看煩惱。比如，有的出家師父，隆波問他：「師父的心還有來、還有去嗎？」一說了這句話，他就知道自己還沒證悟，這樣的人就很容易糾正。但是有的人很難糾正，糾正之後會生氣。一旦生氣只能放開他。跟他講了之後他會生氣，就不管他了。

學法別頑固，別對自己偏袒。有的人對自己偏袒，去學了之後，被封為「聖者」，就陶醉了。

3.〈隆波檢驗修行結果的例子〉

要真的去檢測，別輕易的相信，隆波說的也別相信，佛陀沒有教導說要絕對相信，一定要自己去檢測，自己去度量，一定要用如理思維，要有技巧地去觀察自己。就像隆波曾經分享的，隆波在居士的時候，以為自己證到三果了。隆波為了檢驗煩惱還在嗎？就去借朋友的花花公子來看，第一天、第二天、第三天、第四天、第五天都沒有感覺，第六天還是如如不動，到了第七天，已經換了好幾本了，看到那個女人很漂亮，心動了，檢測自己的心，發現不是證悟三果了。那是一個驗證的方法。真的證到那層的法，那層的煩惱必定徹底斷了，再也不可能生起的。

又如，真的畢業了，心已經能夠完全放下心了，怎樣都不可能再抓取心的。放下心後，如果會再一次把它抓取來，這心是怎麼放下心的？只是心[暫時]擺脫了漏煩惱，因為不執著，但是沒有逃脫出來。高僧大德修行能夠心放下心。隆波在居士的時候，心也能夠放下心，但是放下之後又抓起來；隆波出家的第一個戒臘，心也能夠放下心，又再次把它抓取了；去找隆布蘇瓦長老做禪修報告，他說：「再繼續修行。」經由修行，修行的

人可以懂的，沒有修行是聽不懂的，只按照經典，那個狀態究竟是什麼樣子都不知道，是不可能逃脫出來的。

4.〈知苦和斷苦因〉

我們要學的東西是四聖諦，一定要認識，什麼是苦？名色、五蘊稱之為苦。而不是失戀的苦。在四聖諦裡的苦聖諦，名色本身就是苦。身體本身就是苦。大家看到嗎？大家沒有看到！看到的是身體時苦、時樂。大家看到這個心本身就是苦嗎？沒有看到！大家看到的是這個心是時苦、時樂。因此，已經知道四聖諦嗎？不知道！只是透過大腦、透過記憶而知道，不是心在知道。我們無法看到身本身就是苦、心本身就是苦。怎樣才可以看到？一定要修行毗波舍那。想修行毗波舍那，一定要訓練心，讓它準備好可以開發智慧，一定要準備好開發智慧的[定]。

經典裡教導，正定是生起智慧的近因。但是正定是什麼樣的？不知道！研究經典的人喜歡說：「每顆心都會有定（一境性）。」…但是，要他們解釋正定的時候，解釋不了，完全是兩碼子事。

正定其實就是高僧大德們所講的知者的心，要是按照經典講的話，就是屬於無行（自行生起）的智相應大善心，有兩個：一個是悅受的、一個是捨受的。因此知者的心有時是快樂的，有時是捨受。誰有看到這兩個，感覺到嗎？有時快樂湧現出來、有時沒什麼感覺。開始訓練的時候快樂會頻繁生起，訓練久了就不再有快樂了，看到「苦」是真的，但是心是捨受，作為觀者，不是我苦。

這些隆波已經教很多了，跟佛陀的開示是一致的：一定要知道苦。

稱之為「苦」的，就是名法和色法。我們對「苦」的職責是要知道。什麼是苦因？就是欲望。對「欲望」的職責是要斷，因此我們要動手修行。

但是大家一動手修行，就會緊盯。隆波說：「你緊盯了，知道嗎？」緊盯源自於欲望，想修行。

隆波指導有些人說：「緊盯了，你知道嗎？」一旦知道之後，隆波接下來教導說：「好好地去看，緊盯是因為想要：想要修行、想好、想知道、想看見、想成為、想獲得，要及時知道自己心的想要。」

然後大家就可以斷了心的想要。有覺性地及時知道它，而不是透過找新的想要去斷舊的想要。比如，想要生起了，然後想要斷那個想要，生起了新的想要，這要有覺性地去知道。

5.〈想要修行就去修行〉

苦就是名色，「苦」要知道。苦因就是欲望（想要），「欲望」要斷。說起來很容易，但是要斷是很難斷的。我們修行後，想著：什麼時候才可以解脫？什麼時候可以再也不出生了？心擺脫不了欲望。什麼時候還有貪心在，就不可能生起道果。因此，我們在修行的時候，若想著：「什麼時候才可以證悟？什麼時候才可以證悟？」保證這樣不可能開悟的。要不停地修行，即使沒有獲得想要，仍不停地用功，到了某一天就再也沒有想要，但是覺性、正定、智慧圓滿了，非常強而有力，已經來到初果所需的程度，[就證得初果了]。一旦過了這一點，再次重新累積，就來到另外一個等級，來到這個程度就再一次生起聖道，[證得下一果]。這個累積的過程，全都會有貪心，都會有想要修行。

想要修行就去修行，而不是想要修行，知道有想要，就不去修行了。隆波也曾經出現過智慧衝到前面去了。智慧衝到前面的時候，就會看到心想要修行，一旦知道想要後，就不修行了。那就失誤了。若你想修行，就去修行，知道自己有想要。若你想得到結果，知道自己有想要，事實上此時並沒有想修行，好好去看！是想獲得結果，並沒有想修行。我們是精進，還是懶惰？如果想修行就會精進，是不會停的，但是如果我們並沒有想修行，只想獲得結果、想證悟道果，[就會懶惰下來。有的人沒獲得道果，就懶惰下來，去造惡了]。…

6.〈生起知者之心的方法〉

要觀察自己，慢慢去看，要有知者的心，用心作為觀者的狀態，隆波已經教過了，有兩種方法：第一個方法就像這位昆南根的進入禪定，來到二禪時，就會有知者的心，從禪定退出來後，知者的心就會獨立突顯，試著看昆南根，他的知者是獨立突顯的，光明、亮堂，不用呵護。到了時間進入禪定，退出禪定後，知者的心就會獨立突顯好幾天。大家做不到，就來訓練另外一種[定]，稱之為剎那定，是一瞬間的[定]。訓練獲得瞬間的[定]的方法，就是有覺性不停地及時知道心的散亂。心一瞬間散亂的時候，及時地知道散亂，散亂一滅掉，安住就會生起。再一次迷失去想，及時地知道心迷失去想了，迷失去想一滅掉，就生起安住，變成知者的心。知者的心和迷失的心是相對的。迷失的心會輸給覺性。迷失了，知道迷失，迷失一滅掉，知者就會生起，只是這樣而已。就像掛在脖子上面的硬幣一樣，

不是正面就是反面，不是反面就是正面，所以不是迷失就是知道，不是知道就是迷失，只是這樣而已，並沒有什麼秘密，因此我們來訓練，迷失了要快一點知道，只是這樣而已。我們訓練心迷失了快一點知道。訓練心迷失了快一點知道的方法，就是修行一種禪法，唸誦佛陀也可以、觀呼吸也可以，什麼禪法都可以，去及時地知道心，而不是修行一種禪法為了讓心寧靜，這太膚淺了，在佛陀之前就已經存在讓心寧靜的方法。我們訓練心，迷失了快一點知道。佛陀、高僧大德有開示，並不是沒有教導，例如，唸誦佛陀、佛陀，心寧靜也知道、散亂也知道，而不是唸誦佛陀或觀呼吸後強迫心寧靜。

麥姜蒂曾經直接問隆波說：「師父是怎麼修行的？為什麼我們的心可以來到同樣的境界。」

隆波說：「隆波一直觀呼吸後，知道呼吸已經停了，變成光，然後及時地知道心：心跑到光了知道，心跑到別的地方也知道，心跟著光跑天堂、地獄去玩也知道，及時地知道心，因此修行是為了及時地知道心。」

麥姜蒂說：「那跟我一樣。」但她並不是用觀呼吸而是唸誦佛陀。阿姜摩訶布瓦教她唸誦佛陀，然後把心放在鼻下這個地方，一直唸誦佛陀、佛陀，一旦心跑了知道，而不是唸誦佛陀後強迫心寧靜。唸誦佛陀、佛陀，心跑了知道、心散亂知道。心跑其實就是心散亂，一旦心跑了迅速地知道，心寧靜也知道，就是用這樣的原則，及時地知道心。及時地知道心，這個稱之為心學。了解自己的心，獲得的就是正確的定。

7.〈獲得知者的心要去開發智慧〉

有的人聽到觀心，就說這個不行，我要觀身。我們開始必須要「了解自己的心」，而後想觀身、觀受、觀心還是觀法都可以。在開發智慧的階段，要先獲得正確的[定]，正確的[定]源自於了解自己的心，比如，唸誦佛陀、佛陀，心跑去想了知道，跑去想了知道，正確的[定]就會生起一瞬間。再迷失、再知道，再迷失、再知道，覺知越來越頻繁，就會感覺到好像一整天在覺知，[生起知者之心]。事實上，知者的心一直處在於生滅的狀態，一會兒變成知者、一會兒變成迷失者，就會一直處在生滅的狀態。大家無法來到像昆南根的程度，就用隆波教的這個方法：修習任何一個禪法，及時地知道心的跑動。心跑了知道，我們就會獲得工具，也就是會獲得知者的心。接下來的訓練，如果擅長觀身，就看到身體呼氣、身體吸氣，一旦心變成知者（觀者）之後，就會看到呼氣的身體、吸氣的身體，是被

觀察、被覺知的對象，不是我，不是我的。誰呼吸？身體呼吸，不是「我」呼吸。誰行、住、坐、臥？身體行、住、坐、臥，不是「我」行、住、坐、臥。心作為知者之後，就不再有「我」。我們有知者的心之後，去觀身體就會看到身體不是我；去觀感受就會發現感受不是我；去觀心，就會知道善心、不善心都不是我。「法念處」是非常廣的，包括所有的名法和色法，名法包括善法、不善法，也包括它們運作的整個流程，不只是看到[名色現象]，還知道這[現象]源自於什麼？比如，如果看到五蓋的生滅，這是屬於心念處，如果看到五蓋的生起是源自於什麼？就會契入到法念處，那是另外一個階段。法念處會知道因和果的來龍去脈，會更加深一層。

慢慢訓練，一旦我們獲得知者的心後，去觀色法，就會看色法的實相，因為知者是不含念頭的。如果用「想的心」去觀身體，就會出現「我」：「我在呼氣、吸氣、行、住、坐、臥。」

知者的心是無我的，我們用無我的「知者的心」去看，就沒有偏見，就會看到名法、色法的實相。能夠看到名色的實相後，心中的[正定]越來越增長，智慧也會越來越多。覺性、[正定]、智慧圓滿後，聖道就會生起。因此修行毗婆舍那時，沒有「知者的心」就別來說了，那是在作夢，因為還是「想的心」。想的心是無法去修行毗婆舍那的，只是在思維和想[概念法]，而知者的心是在知道或觀照[真實法]。因此真正修行的鑰匙是要訓練獲得知者、獲得知者的心。如果沒有獲得知者的心，怎樣都還是[離聖道]很遠，有的只是迷失的心、有的只是緊盯的心。緊盯的心，誰在緊盯？「我」在緊盯。隆波把「我在緊盯」的姿勢擺給你們看，但是隆波內心是空空的。去吃飯吧！（完）

十三、微細階段的修行問題

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
時間：2019 年 11 月 9 日 B
整理：大溪內觀教育禪林

〈禪修報告指導〉

隆波指導學員 1：要去看所作所為的背後動機，有可能是善的，有可能是不善的；絕大部分是不善心在背後驅動。好的是你能看見。去用功。修給隆波看…，你的基本功不錯。繼續去念誦，迷了知道。念誦之後就這麼去觀，有覺知也知道、迷失也知道，那樣不錯，[定]已經好起來了。感覺到了嗎？有些人不喜歡很長的念誦，就唸短一點：「佛陀、佛陀」、「佛法僧」或「歸依佛」，什麼都行，自己創作也可以。不停地念誦，心就會有力量，心跑了知道。現在開始緊盯了，要知道，常常去觀，很好。

指導學員 2：居士們喜歡恭請隆波可以活到這個歲數、活到那個歲數、活到 120 歲。但是，老了是苦、病也是苦、死也是苦，蘊本身就是苦。要慢慢訓練，讓心和蘊徹底地分離，蘊是苦、身是苦，這是避免不了的。

指導學員 3：你的覺知已經好很多了，以前特別散亂，特別喜歡想，現在呼吸了覺知自己，心跑了知道、心跑了知道。你現在在緊盯，這樣不好，緊盯就會憋悶，要很自然地去覺知。如果是很憋悶地去覺知，不好。憋悶地去覺知說明有貪心，就會去緊盯，就會憋悶。要輕鬆自在地去覺知。迷失去想了要知道。去觀呼吸，一旦心跑了要知道。

指導學員 4：修行不錯，已經對了，有修行就會看到變化，就會越來越好，戒就會越來越清淨，越來越容易持守。心會越來越多地跟自己在一起，會看到蘊與界在工作，這樣很好，不停地去累積。別貪，心還有貪。

指導學員 5：你自己知道為什麼要來問呢？智者應該自知，去觀察自己，一旦心動盪了，心就會有時候造作好、有時候造作壞。心如果一直是呆滯的，這樣不行，但是現在心可以動盪了，很好！我們就要有覺性地緊隨著

去看它的變化，最後智慧就會生起，見到所有一切生起的現象都會滅去。很好！去用功。我們修行並不是為了要好，修行是為了及時地知道自己的煩惱。修行，如果一直想要好，修行就會很難，因為一直有貪心在。修行後，要及時地知道有煩惱生起還是沒有。

譯者介紹學員 **6**：他（昆南根）做禪修報告很吸引人，很值得聽，因為他是禪定很厲害的一個人。他把修行用來供養三寶和隆波，他主要是觀呼吸。他講他修行的經歷。他一直對觀現象很有興趣，但是不知道找哪個老師，有一天觀呼吸到進入禪定後，有一知者抽身出來，退出時特別快樂**...**。

隆波指導學員 **6**：那是非常微細的行蘊，其實就是十二緣起的「有」。不停地去觀察，那是自然呈現的，我們什麼都做不了，會感到厭離，有的人會感到苦，沒有什麼比這個更苦了，因為白天看得見、晚上也看得見。但是昆南根！你的苦還不夠多，因為特別苦後，心就會進入禪定，就不苦了。繼續觀，那些沒有禪定的人，到了這一點就會非常苦，苦到沒有什麼可以相提並論了。不停地去觀察，去看心。你的心還有貪，感覺得到嗎？要去看！你的心還有貪。怎樣才可以通過這點？心依然還有貪心，要保持中立，要知道自己還沒有保持中立。要以安住且中立的心去看這**[**現象**]**。要安住且中立，一定要有這兩個部分：安住並且中立。如果來到這一點，接下來這**[**現象**]**就會現身給我們看：輪迴就在胸口這裡盤旋。有時煩惱很強，就會造作很粗糙的輪迴、粗糙的「有」，有時煩惱很微細就會造作很微細的「有」，這些是十二緣起的「有」，很好玩。現在只有我們兩個聽得懂，其他人一頭霧水。所以，以前隆波說昆南根走的路是另外一種形式的路，是屬於智慧和禪定同步進行的那條路，也就是在禪定裡面開發智慧。有的人無法進入禪定，就先去開發智慧，禪定在後來才會出現。怎樣都會出現的，有的人第一次生起禪定的時候，就是第一次生起聖道的時候。昆南根！很好！去玩，很好玩，有的只是苦，除了苦沒有什麼現象在生，除了苦沒有什麼現象在安住，除了苦沒有什麼現象在滅，去看！
隆波開始見到這個的時候，眼淚都流下來了，特別地苦，然後去頂禮隆布蒲尊者，請問說：「怎麼辦？」那時他的寺廟有一個大型的活動，正準備要去講法。隆布蒲尊者對左右說：「等一下、等一下！要把這修行糾正一下，因為看到他特別苦。」他說：「修行一旦來到微細的階段，只剩下一點閃閃爍爍，就無法前進，對的！這是屬於心裡的躁動，急著想要通過這一點，有貪心想要離開，在這裡有非常微細的煩惱習氣，要繼續去觀。」

隆布蒲尊者指導隆波一個小時也解決不了。苦啊。他說：「這是很正常的。」隆波覺得苦，接著寫信給阿姜摩訶布瓦尊者，他回信說：「我剛剛做了眼疾手術，我把書給你，你自己去看。」送了一本很厚的書。隆波看到書就特別氣餒，這麼厚的一本書，該怎麼辦？於是把書放在桌上，恭敬地頂禮，並憶念高僧大德，而後把書打開，一打開就是那一頁，說：「修行一旦來到微細的階段，就只剩下閃爍閃爍」，就像隆布蒲尊者講的一模一樣。隆波想著：「這已經知道了，但是苦啊！該怎麼辦？」到了早上去等公車時，想到自己已經扔掉「奢摩他」很久了，隆波就觀呼吸：吸佛呼陀數一、吸佛呼陀數二...數到二十八，心就進入禪定。將心抽出來時，看到胸口這地方依然在動盪，但是心有快樂，看到那個苦，但是再也不苦了。心很快樂，因為心是知者、覺醒者、喜悅者，看到那個[現象]，只是不停地消失、滅去，被逼迫著消失。這是智慧，會看到滅，已來到「壞滅智」。前面是看到生住滅，一旦微細後，不會看到生，只會看到滅，這個稱為「壞滅智」，要保持中立的心繼續去觀。這個還沒有來到「行捨智」。你感覺到了嗎？你的心還在掙扎，依然還有想要，心裡還有貪、還有煩躁，想擺脫那個[現象]，稱為煩躁不安，心裡很煩。要保持中立的心去觀。來到行捨智就會保持中立。繼續修行！很好，隆波讓人錄音，因為以後可能有人聽到這個會有一些獲益，但是其他人是不會有獲益的，因為要有初禪、二禪、三禪、四禪...。隆波一開始也是修行安般念，開始也是緊盯呼吸，就跟你修的是一樣的。後來就不一樣了，接下來進步後，有覺性地呼氣、有覺性地吸氣，再也不去緊盯呼吸，因為已經知道其中的關鍵了。大家試著在心裡面念誦，有覺性地呼氣、有覺性地吸氣。念誦的時候跟呼吸是一體的，不只是念誦，感覺到嗎？跟緊盯呼吸是不一樣的。安般念是真正大雄的[定]，是最寬廣的一種禪修方法，修習奢摩他也可以、修習毗婆舍那也行。先修習禪定，退出來開發智慧也可以，先直接在裡面開發智慧也可以，修行十遍禪也可以，因為觀呼吸可以修好幾種遍，第一個是空遍，第二個是光遍，可以修行好幾種，其中一個熟練後，其他的都可以熟練，接下來就是用這個遍轉成那個遍去玩。不講了，其他人去玩就浪費時間了。

指導學員 **7**：你修行已經進步很大了，但是這一刻在緊盯，在打壓心，你感覺到嗎？會憋悶、會呆滯，要及時地知道，就是這個，別那麼做。今天就到這裡！（完）

十四、沒有回看自己就不會見到佛陀

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
時間：**2019** 年 **11** 月 **22** 日
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈呼吸了覺知；心跑了知道〉

要輕鬆自在地呼吸。呼吸了覺知、呼吸了覺知，常常這麼去修行。而後去唸誦或者做什麼都行。去觀呼吸，唸誦以後再修。起步的階段，緊盯好過於放任自己走神。如果一直在走神是永遠不會對的。緊盯是因為想好、想修行。去觀察，緊盯就會鬆開。呼吸了去覺知自己，呼吸了去覺知自己，這麼去訓練，讓心可以先歸位。

事實上，修行任何一種禪法（業處）都行，只需要及時地知道自己的心就行了。但是現在你觀自己的心觀不了，所以修行就很容易錯，要先帶領心跟身體在一起，先透過呼吸來跟自己在一起，觀呼吸的時候心就會回來，一旦回來了之後，再唸誦也行。一旦心跑了，就可以看得到心跑了，心跑了知道、心跑了知道，就可以去唸誦了。現在隆波讓你先呼吸，是為了讓你的心先回家。

修行並不是什麼難的事情，訓練及時地知道那些**[**現象**]**。稱之為**[**現象**]**的事物，有兩種：名法和色法。色法，比如身體。身體一會兒呼氣、身體一會兒吸氣、身體一會兒行、住、坐、臥，我們去及時地知道身體的那些**[**現象**]**與狀態，身體處在於什麼樣的姿勢或怎樣呼吸都知道，心才會有覺性和**[**定**]**。

如果沒有覺性就迷失了。忘了身體動，心有任何動靜也忘了，稱之為「沒有覺性」，這是不好用的。另外一個就是**[**定**]**。一定要安住，如果心一直在走神的狀態，這是不行的。我們訓練去看**[**現象**]**，如果觀「心的現象」，就直接去觀心的現象和狀態，比如，心有快樂要知道、心有痛苦要知道、心有貪瞋癡了也知道，不停地去觀，訓練去觀這些**[**現象**]**。心跑去想也知道、心跑去看也知道、心跑去聽聲音、跑去聞、跑去嚐、跑去觸也知道，稱之為訓練「覺知名法的現象 」。名法有兩個部分：一個是心本身，一個是跟心同步生起的心所。觀名法有兩個狀態：一個是心。一個是心所。心是感知所緣本身，它可以生起在六個地方：生起在眼、耳、鼻、

舌、身、心。如果我們想真正地觀「心本身」是透過六個根門：當下心跑去看了及時地知道、跑去聽了及時地知道，跑去聞了、跑去嚐了、跑去觸了、跑去想了都及時地知道。在六個根門裡面，有三個部分是生起最頻繁的，就是去看、去聽、去想。真正的冠軍是「去想」。我們要及時地知道心跑去想了、心跑去想了知道。在心跑去想的時候，絕大部分的人是心迷失去想。我們不去阻止心跑去想，因為心有職責去想，不用去阻止它。

2.〈不是讓心空空的〉

有的人教導「不要想」，他們引用隆布敦長老的開示：「想多少也不知道，停止想才會知道」，但是他們忽略了第三句話，隆布敦長老是說：「想多少也不知道，停止想才會知道，但是一定要仰賴於想。」這最後一句話「要仰賴於想」，是說讓心跑去想，我們要有覺性及時地知道，跑去想的心就會滅掉，生起「知者的心」。「知者的心」和「想的心」不會同步生起，它們是不同的片刻。因此一放任心去想，知者的心就滅掉，生起想的心；有覺性及時地知道心迷失去想了，迷失去想的心會滅掉，知者的心就會生起來代替。如此慢慢訓練。因此我們不打壓自己，強迫自己不去想。可以去想，只是想了之後要及時地知道：心跑去迷失在念頭的世界裡了。要觀心就這麼去觀，而不是讓心空空的。

隆布敦長老曾經教導隆波去觀心，隆波就去看知者，就只抓住這個心，讓它不想、不演繹、不造作（今日有人也這麼修的）。接著，隆波去頂禮隆布敦長老，長老說：「修錯了，心有職責去想、演繹、造作，你讓它不正常了。」

因此，想多少不知道，停止想才會知道，但是必須仰賴於想。讓它去想，一旦想的心生起，知者的心就會滅掉；一旦知道心去想了，想就滅掉，知者的心就會生起。我們訓練去觀心的生滅[現象]，想的心和知者的心是不同的。接下來智慧就會生起，就會看到知者的心也是無常的、想的心也是無常的；知者的心是無法掌控、想的心也是無法阻止的。心是自行在運作的，見到這個是智慧。

如果能夠澈見到心，就會看到心本身不是我，如果心不是我了，五蘊本身是心的產物，再也不是我了。外面的世界是透過心呈現，因而所有外面的世界也都不是我了，「我」會徹底消失不存在，就會證得了「預流果（須陀洹）」。

3.〈觀身或受或心，都進入法念處〉

如果我們觀心觀不了，心迷失去想也不知道，心跑到哪裡從來不知道，那就先觀身，先回到身體來先訓練觀身的[現象]，比如，身體呼氣知道嗎？身體呼氣、吸氣知道嗎？根本沒有什麼難的，誰都可以知道的，只是大家不想知道、忘了知道，隆布敦長老才會開示說：「修行不難，難的是不修行的人，讀了很多的書了，從現在開始讀自己的心。」

如果讀自己的心讀不出來就觀身，隆普曼尊者教導說：「觀心觀不了，就先觀身。」觀身好過於迷失在念頭的世界裡。觀身並不是什麼難的，身體從來沒有消失到哪裡去，比如，當下這一刻，身體呼氣還是吸氣？去感覺。如果不喜歡觀呼吸，因為它太細膩了，那就去看身體的行、住、坐、臥。當下這一刻身體坐著，去感覺身體在坐著，心是觀者，就會開始有身跟心兩個部分。觀身時並不是沒有心，不論觀什麼，都必須有心作為觀者。有的人說：「起步的階段必須要觀身，別去觀心。」那是自己想像出來的。第二門學科稱之為「心學」，表示要先了解心才可以開發智慧。開發智慧可以透過觀身、觀受也可以、觀心也可以、觀名法色法也可以、觀善法不善法也可以（所以，不是一定要先觀身）；至於知道名法和色法、知道善法和不善法的運作流程，那是屬於心的整個運作流程，稱之為「法念處」。法念處比觀心更深一層。觀心只是心有快樂知道、心有痛苦知道、心好知道、心壞知道，就是知道這些，不停地去觀察。但是法念處就要知道：為什麼心會好、為什麼心會壞？為什麼五蓋會生起、怎麼樣五蓋才不會生起？為什麼七覺支會生起、怎麼樣七覺支不會生起？要知道整個運作流程，知道蘊、知道界、知道六根門、知道二十二根、知道緣起法，這些都是屬於法念處，事實上很難，大家一開始從法念處下手是不行的。先從身、受、心之一開始，最後就會自行契入法念處，每個人證悟道果時都會照見到緣起法，生起四聖諦，每個人到最後都會契入法念處。

4.〈觀身體的原則〉

如果觀心觀不了，就去觀身：感覺身體坐著，別去緊盯。身體轉頭了，轉就知道轉。點頭，去感覺。佛陀從來沒有開示不自然的、超人的狀態。例如，「身體往前走知道，往後退也知道，屈伸也知道」，就只是這樣而已。「站著也清楚地知道站著、走著也清楚地知道走著、坐著也清楚地知道坐著」，佛陀從來沒有教導說：「走時要有幾個節奏，動作要有幾個節

奏。」佛陀從來沒有這麼開示過，那是高僧大德或後期經論創造出來的方便。例如，隆波田長老的十四個手部動作，佛陀沒有開示十四個手部動作，或者腹部的升降有多少個節奏，佛陀從來沒有這麼開示過，只說「走時清楚地知道在走…。」怎樣是清楚地知道在走？知道身體在走，心是觀者，就只是這樣而已。坐著清楚地知道坐著，若將心聚焦，不算是清楚地知道，只是在緊盯而已。「坐著清楚地知道坐著…」，意思是知道身體坐著，心是觀者。走著是身體走著，心是觀者；躺著是身體躺著，心是觀者。呼氣，誰是呼氣者？身體呼氣，心是觀者。身體呼氣、吸氣，別去緊盯呼吸本身，別去聚焦於呼吸本身，聚焦就會變成緊盯呼吸，變成奢摩他（止禪）。去感覺，只是感覺，身體呼氣去感覺、身體吸氣也去感覺，就只是這樣而已。觀「身體呼吸」而不是觀「呼吸本身」，這是不同的。觀呼吸就只是會得到禪定，為什麼？因為看到呼吸透過鼻孔進出，這是屬於「空遍」，最後呼吸變成了光，然後去觀光，就變成了「光遍」，這些都是屬於奢摩他的「十遍禪」。如果想要發展覺性，開發智慧，提升道果，要觀「身體呼吸」，心是觀者。安般念（入出息念）並不是有覺性地去覺知「呼吸」，安般念是有覺性地去覺知「身體呼氣、吸氣」；有覺性地去覺知的不在「呼吸本身」，呼吸只是心覺知的對象而已。因此我們覺知「身體呼吸」的時候，心是觀者。觀「身體行、住、坐、臥」的時候，心是觀者，要用這樣的原則。

5.〈緊盯變成梵天〉

這位學員一直在緊盯。不要緊盯，我們緊盯是因為貪心、因為想修行。如果及時地知道貪心，就不緊盯了。心若太散亂了，沒有「回家」，要以正常的心去覺知身體呼吸。正常、普通人的心是最好的了，是可以訓練的心。如果心一直在緊盯，那是屬於梵天的心。宇宙在生滅、生滅，而梵天的心一直在緊盯的狀態。我們要放開，然後去感覺：緊盯了知道、鬆開了知道，緊盯了知道、鬆開了也知道。訓練去觀，這樣就可以開發智慧，就可以看到：緊盯的心是無法阻止的，有原因就會生起，原因就是因為有貪心。心鬆開也阻止不了，為什麼會鬆開？因為心本身是放鬆的，它本身是清明的，它本身是舒服舒坦的，但是我們去干預了，因為有煩惱，就會去打壓它，就會鬱悶。要以正常的心去看：現在鬱悶了，要及時地知道，就會看到有原因，心就會鬱悶，一旦沒有原因就會鬆開。有原因就是有貪心，就會鬱悶；一旦沒有原因，不貪了就會鬆開。接下來就會看到，所有的一

切都是緣聚而生、緣散而滅，這稱之為照見到「無我」。我們就會看到，緊盯的心、鬱悶的心都是無常的。

若黏著於緊盯，則很難處理。黏著於緊盯的話，就會變成恆常的了。外道的隱士黏著於緊盯，他的心本身是無常的，結果變成恆常的了，他可以緊盯到整個宇宙生滅了。他的心一直是緊盯的，一直處在逼迫的狀態，結果苦的狀態變成很舒服了，要待多久都行。心本來是無我的，無法掌控，變成了「我可以掌控」。修行禪定修錯，變成外道隱士的錯誤禪定，本來是要看到心是無常、苦、無我的，結果變成看見「心是常、樂、我、淨」，完全顛倒了，最後就守護這顆心，對心戀戀不捨，認為這是最殊勝的東西，認為我比別人超越。外道非常多的邪見的人，是以前生為梵天神，死後投生過來的。

那些投生無想有情天的眾生，他們的心已經滅掉，只剩下身體，沒有感覺，一旦再次重新投生為人，當他生起宿命通，就會憶念到自己前世沒有什麼，是空空的，而今世無緣無故地出生了，不需要有原因，無緣無故我就出生了，結果產生了「無因見」[這是屬於斷見的一種邪見]，這是因為他曾經投生為無想有情天的眾生。

有些人曾投生為梵天。梵天的生命很長久，不停地看到別人死死生生，不停地看到眾生在生滅、生滅，這人生滅、那人也生滅。他可以看到眾生不停地在生滅，這是一種世間神通的智慧，稱為「宿命通」。梵天活很久，看到人死了去到那個地方投生，然後錯誤地以為自己是恆常的，生起了邪見，稱之為常見，認為我是不生不死的，只有我是所有一切眾生的源頭、生命的源頭。所以，那些曾投生梵天的人，累積有梵天是恆常的邪見。

6.〈回觀自己，才能見到佛〉

大家曾經讀過梵天向佛陀比神通的故事嗎？梵天向佛陀挑戰，相互顯現神通，看誰的神通厲害。佛陀先讓梵天隱身，結果梵天隱身到哪裡，佛陀都知道並指出地方。而後是佛陀隱身，躲在梵天的頭上。梵天不停地往外尋找在哪裡？都找不到，就像戴眼鏡的人把眼鏡放到頭上，卻一直找不到眼鏡一樣。佛陀就隱身在梵天的頭上，梵天沒有回來看自己，因而找不到佛陀。這是法的譬喻，用來教導我們，我們若不回來看自己，就不會看到心內的佛。有的人以為這只是個故事，事實上，這是法的一個善巧方便。如果沒有看到自己，就不能看到佛陀，也就是不能見到法，所以，一定要回來看自己。法是很有趣、很簡單的。不難，越學越有趣，修行就會有快

樂。因此，要訓練去看自己，如果觀不了心就來觀身。但要記住，別緊盯身體，只是感覺身體，有覺性地去感覺身體。阿姜曼尊者曾經開示說：「觀身是為了觀心、觀心是為了看到法。」隆波沒有趕得上遇見阿姜曼尊者。隆波是他的好幾位弟子們的弟子。他們好幾個都告訴隆波，阿姜曼尊者開示說：「能觀心就觀心，觀不了心就觀身。無法觀心、觀身，就去修行奢摩他。修習奢摩他是為了有力量去觀身、觀心。」

觀身是為了什麼？觀身是為了觀心；觀心是為了什麼？是為了看到法。法生起在心。哪些稱之為法？善法生起在心；不善法生起在心，不會生起在身體。道果也生起在心，不會生起在身體。但是我們觀身是一個管道來進到心，比喻的話，身體就像是一個住家，心就像是主人。如果我們找不到主人，就守在他住家等候，他很快就會回來了。所以，我們觀身是為了有一天可以看到心、看到法。

7.〈要努力習慣於覺知自己〉

觀身不是一直在緊盯著身體。那位居士！你今天的緊盯比昨天已減輕些了，要把隆波的開示繼續訓練，否則今生就會很困難，下一世更加困難、更加憋悶，沒有任何快樂，越修越苦。習慣於緊盯，下一世會比這世緊盯的更嚴重。要努力地去覺知自己，習慣於覺知自己，下一世就會比這世更容易覺知自己，比如，下一世的小時候，如果有很強的情緒出現時，心就會抽身出來覺知自己。隆波在十歲的時候，隔壁發生了火災，那是一排房，大概隔壁第四、五家發生了火災，隆波正在玩石頭，突然看到火災，嚇了一跳，就抓起石頭跑動，腳踏出第一步時心驚嚇、第二步還是驚嚇，第三步覺性及時地生起，知道驚嚇，驚嚇就徹底斷裂，「知者的心」就獨立突顯，就不害怕了。沒有驚嚇了，就去告訴大人發生火災了。於是看到別人受到驚嚇，隆波沒有驚嚇，作為觀者。覺性會自動自發生起，這是因為過去曾經訓練過。同樣的，如果今生訓練錯了，下一世就會更嚴重。如果今生對了，下一世就會更容易。去訓練、要忍耐、精進用功，那些懶惰、迷失在世間的人，今生難得遇到佛教，先把世間拋開，要最快、最多地去利益自己，下一世也許不會再遇到佛教時，還可以有一些資本隨生攜帶，一旦有什麼逆境來接觸，心就會自行運作，要去累積「覺性」，習慣於有覺性，習慣於覺知自己。習慣於覺知自己就是有「定」，不停地累積，看到所有的一切，都是來了就走，這就是在開發「智慧」，累積到最多的程度，到了某一點就會「離苦」。好了！時間到了。（完）

十五、如何知道修行是否正確？

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
時間： 2021 年 11 月 28 日
整理：內觀教育禪林

1.〈從修行的結果來檢測〉

隆波教導修行已經很久了。當隆波跟高僧大德學法時學的不多，一旦能夠抓住要領之後就自己動手實踐，多多去自助，用的是觀察跟省察：自己修出的狀態是對還是不對？早期是坎坎坷坷的，不知道修得對不對。聽高僧大德教導之後自己來實踐，修得對不對？隆波就自己去審查結果：修行的結果所呈現的狀態是對的嗎？這個比較容易知道。比如：

（1）自己的心曾經散亂，日日夜夜散亂不已，現在開始寧靜下來，開始可以覺知自己了。這個應該是對的。

（2）自己曾經破戒，見到蚊子就一巴掌拍過去，現在不打過去了，可憐牠們，悲憫牠們，這是自己修行的結果。如果修行後持戒更好了，慈心跟悲心增長了，說明自己所修的應該是對的。

（3）修行後，原先的心是一直散亂的，現在的心越來越寧靜了，心安住的狀態越來越好了。以前要想寧靜、要想安住，原先必須要獨處，獨處的時候心才寧靜安住，但是不停地修行後，現在即便是世間動蕩不安的時候，心也可以寧靜、也可以安住，這樣的結果說明自己所修的應該是對的。

（4）以前無法看到身心演示三[實相]（無常、苦、無我），最多只能思維分析它們的三[實相]，但是現在能夠感覺到它們是在演示三[實相]，更加細膩、微細了，這說明自己的修行應該是對的。

以前隆波聽了高僧大德的開示後，就動手實踐，…其後檢測自己修行的結果：「自己的不善法有減少嗎？善法有增長嗎？」隆波一直都是這樣檢測自己。到後來某一階段，去頂禮隆布敦長老，向他報告：「我已看到自己的[煩惱]，比如，[煩惱]有四部分，我已經可以戰勝兩部分了，第三部分依然戰勝不了它，一會兒贏，一會兒輸。」

長老說：「很聰明，懂得清楚地認清自己的[煩惱]。」

他並沒有讚美隆波看到鬼、看到天神、看到過去、看到未來...，他並

沒有讚美這些。隆波跟他分享自己看到的[煩惱]，[煩惱]是什麼樣子的，還有多少？隆波看的是自己。他就表揚說：「嗯，聰明！懂得去觀察、認識自己的心。」

隆波是曼谷人，作居士時是公務員，那時真正可以去頂禮高僧大德是很難的，久久才可以去頂禮一次。但是每天的修行，從來沒有停止過，也必須靠自己去檢測修行的成果。自我檢測的方法，其實就是觀察自己的[煩惱]：「曾經有的那些不善法，現在有減少嗎？那些還沒有的善法，現在有生起嗎？已經有的那些善法，它是退失了，還是增長了？」

隆波就是這樣不停地去檢測自己的心。就知道：「自己現在的煩惱，還剩下百分之多少？自己可以看到百分之多少？」

隆波就是這樣不停地去觀察自己的心，別偏袒自己就行了。每一天都去觀察、體會，不停地去觀察、體會，不會找藉口說：「自己離高僧大德很遠。」

真正可以幫助我們來驗證自己的修行是否正確，要從修行的結果上來看。如果有高僧大德的指導，就會更容易。因為一旦自己修錯了，他就可以指點我們。有的高僧大德是輕言細語。有的高僧大德不說話，只是讓我們自己去體會。有的高僧大德是直接棒喝！但隆波不太會被高僧大德棒喝，因為隆波是一個很勤奮的弟子，非常勤奮。那時隆波作為居士，世間的工作非常繁重，壓力特別大，但是從未找過任何藉口說：「最近一段時間工作很重、壓力很大，所以沒有修行。」從來沒有這麼找藉口，因為喜歡修行。如果真的熱愛修行，就一定可以做得到。如果不熱愛修行，就會不停地找藉口，會有非常多的藉口讓自己不修行。但是隆波不是那樣的人，隆波每天都會去修行。

早期的時候，隆波不知道自己修的是對是錯，就從結果來檢查：「這樣修行是對的嗎？修行之後，為何出現奇怪的結果？」

比如，心出現光明、亮堂，時間很久，煩惱都不冒出來——這就不對了。佛陀說：「心是無常的」，可是為什麼自己的心是恒常的？

佛陀說：「心是苦」，可是為什麼自己根本沒有看到苦，有的只是快樂？

佛陀說：「心是無我，無法掌控的」，可是為什麼自己操控得了？

隆波就是這樣去體會，心想：「自己一定是在哪裡修錯了，所以它的結果，才會跟佛陀的教導不一樣。」

隆波用的就是自我觀察與自我省察，慢慢去體會。

2.〈對涅槃或是禪定的檢測〉

有時候，隆波聽到高僧大德的教導後，自己就去找修行的出路。比如，隆布敦長老說：「別把心往外送」，隆波就不讓心往外送，而往心裡面送，送到心裡去看內心深處，或看身體裡面。不往外送，就往身和心裡面送。有一天有了疑問：「煩惱從胸口冒出來，它的根源在哪裡？」看到它從心冒出來，隆波很冷靜地讓它冒，等到煩惱冒出來，然後輕輕地去覺知；如果用力去覺知，它立刻就會斷裂；如果輕輕地覺知，它就會慢慢地退縮，縮到胸口，它往裡面逃、逃、逃，隆波就跟著它不停地去看，不論煩惱退到多深都追進去看，類似跑到龍宮裡面去了也不怕，也一定要跟著追去看，它不停地退去，突然之間消失了，找不到它了，裡面空空的；空了，隆波就退出來，煩惱又冒出來了。再去覺知它，又縮進去，就這樣上上下下跟著它追，隆波想著：「這樣是對的吧？長老說別把心往外送，我沒有往外送而是往裡面送。」

有一天隆波到清邁，去頂禮隆布信長老。隆波看到隆布信長老，不用做禪修報告；以前隆布敦長老也是一樣，隆波不用向他們做禪修報告，只跟他們坐在一起就行了。

隆布信長老一看到隆波就說：「知者！知者！出來，在外面！煩惱不在裡面。」隆波還沒向他匯報說：「自己心往裡面送，去找煩惱的根源。」他就說：「知者！知者！出來，在外面，煩惱不在裡面。」
隆波這時發矇了：「隆布敦長老說別把心往外送，為什麼隆布信長老說在外面？究竟是怎麼回事！這兩位長老的教導為什麼不一樣？」

[回去後**]**隆波就觀察：「是不是進入的太深了？是不是在中間會比較好一點？」因為隆波曾向另一個高僧隆布貼長老學過法，他說：「誰可以抵達中間、中庸，就可以擺脫所有的苦。」所以，中間應該是好的，心不往外送也不往裡面去，就在中間。隆波就努力去呵護心在中間，不停地訓練：心跑去找「所緣」（現象）時，心一旦要碰到所緣就不去碰，而是返回來找「知者」；一旦要碰到知者時也不去碰，返回繼續去找所緣，不停地來來去去。有兩個點：一個起點，一個終點。一個是心（知者），一個是所緣，它們是有距離的。心就在這中間跑來跑去，努力訓練讓心保持中立在中間。不停跑來跑去後，心集中下來了，什麼都沒有，只剩下覺知這一境界，不去界定這是能觀還是所觀，就這麼訓練一段時間，非常嫻熟，既不抓能知也不抓所知，這應該就是所謂的中庸、中間了。

有一天到清邁頂禮隆布貼長老，向他匯報說：「我懷疑這是奢摩他

（寂止），不是毗婆舍那（內觀）。」即使自己處在那個境界，看起來好像是涅槃——沒有欲望、沒有造作、沒有色法、沒有名法、沒有日月，什麼也沒有，空、光明，沒有時間，時間也不存在。時間是源自於相對的，必須要有兩個對立的，時間才會出現，沒有相對的，沒有二元對立，沒有時間的限制，已經超越時間了。但是之後，到了某一點，心就會退出來，回到外面的世界，檢測一看，煩惱依然如故，那就不是真正契入到涅槃的路。所以，隆波就去頂禮隆布貼長老，向他匯報說：「我是如此這樣用功的，但是我懷疑這是奢摩他、是禪定。」

他說：「對！那是一種禪定，但是現在這個時代已經沒有人可以修到這個程度了，你好好去認識、去了解、去玩一下，這樣有好處的，已經沒有人認識這種禪定了。」

隆波向他匯報說：「我害怕黏著於奢摩他。」

他說：「不用害怕，如果你卡住了，師父自然會來跟你糾正的。」

高僧大德讓自己用功，隆波就去用功、去訓練：滅掉所有的一切，只剩下知者，只剩下覺知，包括時間也不存在，沒有念頭、演繹、造作，什麼也沒有。

有一天到清邁去頂禮隆布通因尊者，到他寺廟的時候已經是晚上了。白天隆波要工作，因為是個公務員，晚上別人都去喝酒吃飯去了，自己就去寺廟，去頂禮阿姜通因尊者。當時有個年輕的出家人在門口等著，這個冬季特別冷，電也沒有，寺廟裡面一片漆黑，這位出家人說：「阿姜布詹長老來到這寺廟了，他生病來這邊找醫生，住在這寺廟，你去頂禮一下他吧。」

隆波說：「我不認識他，從來沒有聽說過，根本不認識，我是來找阿姜通因尊者的，阿姜通因尊者在嗎？」

他說：「在！」

隆波就去找阿姜通因尊者，向他分享修行，因為他是隆布信長老的弟子。他的修行很棒。跟他互動大概一個小時，離開他的寮房已經是晚上九點鐘了，天很黑。但是這位出家人還站在外面等著，說：「請你去一下嘛，去頂禮一下阿姜布詹長老嘛！」

想不到這出家人這麼頑固，隆波特別可憐他，這麼冷、這麼晚還等著自己，不好意思，只有去了。當時阿姜布詹長老生病而不舒服，但他沒有進房間休息，就在外面的走廊上，在二樓的小寮房，他躺在床上，一上去見到他，他的精神就來了，指著隆波的臉說：「你是怎麼修行的啊？你講一講。」

隆波就跟他分享說：「既不抓知者，也不抓所知，心在中間。」

然後他就棒喝了：「什麼涅槃！還有進有出？接下來，你是怎麼修行呢？」

他的口音，隆波聽不太清楚，以為不知道自己說了什麼，就重複跟他講了一遍。

他又棒喝一次，這次的聲音比剛才更響了：「什麼涅槃！還有進有出？」

隆波當下，心就徹底扔了，知道這麼訓練是不對的，是在浪費時間。隆布貼長老讓自己訓練，是讓自己可以認識它；如果有一天有人問到就可以回答他。現在自己已經明白了，就不需繼續訓練了。繼續訓練是沒辦法到達道果、涅槃的，有出有入的是假的涅槃，這是屬於禪定。

經歷高僧大德們的指點，隆波意識到，每個高僧大德教導自己，類似於左邊一耳光，右邊一耳光，又類似於踢足球，被踢來踢去。隆布敦長老說「別把心往外送」；隆布信長老說「別把心往裡面送」；隆布貼長老說「要訓練心保持中庸、中間，跟空在一起」；阿姜布詹長老說「那不是涅槃」；類似足球被踢來踢去，這麼作也錯、那麼作也錯，這麼修也錯、那麼修也錯。隆波在見到他們之前，已經有懷疑，但是還不確定，一經高僧大德指點後就清楚了，確定這樣修是對的或是錯的。在修行的路上，對的還是錯的，一直都是有的；本來是對的到了某一點又是錯的。

但是誰可以日日夜夜在旁邊指點我們？要用的是如理思維，要自我審查。比如，心去到空裡面，時間也不存在、念頭也不存在、什麼也沒有，空、光明、亮堂、純淨，乾乾淨淨，停止造作、停止尋找，什麼都不剩，什麼都沒有。起先以為這麼不停地修行就會契入涅槃，後來就會發現不對，那是奢摩他！慢慢去探究、慢慢去體會，直到知道自己所犯的錯誤，知道這是錯的。其實在見到阿姜布詹長老之前，就覺得這不是體證道果、涅槃，這是屬於奢摩他，為什麼知道？因為進入這狀態出來後，原先存在的不善並沒有被清除，新的不善依然還會生起；曾經有的善法也會滅掉，而且沒有進一步增長。

如此檢測不善法和善法，如果我們修行是正確的，已經有的不善法就會滅掉，新的不善不會生起或者生起得比較淡薄，還沒有的善法會開始有，已經有的善法會進一步成長，變得更加強大，越來越進步。用這個方式來檢測的話，就可以知道自己的修行是對的還是錯的，可以自己測量。直接去度量自己，別偏袒自己，要真的去檢測。

3.〈在什麼狀態下檢測？〉

在檢測自己的心的時候，要掌握幾個重要的原則，隆波是靠自己走過來的，在檢測自己的煩惱的時候，心要處於平常正常的狀態下去檢測。別入定之後去檢測，入定就沒有什麼東西可以讓自己檢測了，必須是正常平常的心。有些人修行時心集中起來，心退出來後，就卡在定的狀態裡面；卡在裡面然後說：「咦！看不到煩惱了，沒有煩惱了。」

心一直處於定的狀態，有哪個煩惱會冒出來給你看呢？還誤以為那是善的心。不是的，因為正卡在境界裡而沒有看見，這就是癡。看不出正在呈現的境界，這就是癡！因此我們修行後要檢測自己的心的時候，必須是平常正常的心，處在沒有刻意在修行的狀態，如果刻意修行，處在專注的狀態中去檢測，是沒有什麼東西可以讓自己測的，只有一動不動、空空的。

真正檢測自己，最好的時候是一睜眼起床醒來的時候。隆波一再提醒，起床醒來的時候是修行的黃金時間。

有時候我們的心卡在某一境界裡面，我們沒有意識到、沒有看到，但是我們卡住了，是什麼卡住修行，跑到這樣的結果？怎麼看也看不出來，因為已經造作完了，這個境界已經被創造出來了。如果想看它怎麼來的，是看不出來的。

但是剛剛醒來的時候，我們的心還沒有偽裝、還沒有擺姿勢要作為「修行人」，那時是平常的心。平常的心會[排除我們的造作]，呈現真實的面貌：煩惱處在什麼程度，善法處在什麼程度。如果心已卡在定裡，怎麼看也看不出來的。所以，我們一起床醒來的時候就要自我審查。一起床，心是特別的自然，但是一想到「我今天要怎麼修行呢？」一想到修行，心就會立刻造作，比如，心立刻跑到空裡面去，或者去緊盯某個東西，立刻開始工作，心送出去到空裡面了。如果心掉到空裡面，或是送到某個境界裡面，要看它是怎麼來的、怎麼去到那個地方，就來不及看了，因為它已經進到那個狀態裡面去了。所以，在它進去之前，就必須要去看、去體會它還沒有進去的[狀態]。在熟睡一醒來的一瞬間，剛剛醒來的時候，我們的心是最正常的狀態，但是我們一想到修行，心就會開始造作，創造某一個境界出來，心就進到裡面去了。

隆波就是用這樣的方式去審查、去觀察，不停地去觀察自己、體會自己，直到知道錯在哪個地方：錯在心跑出去造作、去創造空空的，一動不動的狀態，而後自己意識不到它是怎麼來的，結果就卡在那個地方，卡了很久的時間。

這是仰賴於自我觀察。最容易觀察的時段，就是沒有想到修行的時候。如果想到修行，就會去造作狀態，一造作出來就會一動不動的。比如，現在準備做禪修報告的幾個人，就像隆波說的那個狀態一樣，心是呆滯的！慢慢地去體會，慢慢地去觀察，從自己的錯誤中去學習。

因此我們修行時，不知道自己的修行是對的還是錯的，這時要從結果來檢測——從結果可以找它的因：結果是對的一定是源自於正確的因；錯誤的結果一定是源自於錯誤的因。不停地去探究，直到某一點，就會知道：「哦！錯誤的修行是這樣的，正確的修行是這樣的。」隆波才可以總結說：「正確修定的原則是怎麼樣子的。」隆波就是從非常多的錯誤中學習，這個錯了、那個錯了，直到可以抓住裡面的要領。

4.〈修行的要領〉

（1）如果我們要讓心寧靜，先有動機，就帶領心持續跟快樂的所緣在一起。進入這地方後，如果“想要”寧靜，就不會寧靜；必須沒有“想要”，帶領心去跟有快樂的單一所緣在一起，寧靜也隨它、不寧靜也隨它，這樣的話，立刻就寧靜了。因此，隆波要讓心寧靜的話，立刻就可以做到，因為能夠抓住要領。

但是在抓住要領之前是非常坎坷的，包括隆波小時候，練習吸「佛」、呼「陀」，接著「佛陀」消失了只剩下呼吸；不停地修行，呼吸消失了只剩下光明；不停地修行，發現心會幻化各種各樣的狀況，若將心往外送，去到了天堂旅遊，隆波發現根本沒有什麼好處：「待到天堂可以嗎？」不可以！「看到天神時，看到好吃的東西，可以一起吃嗎？」不行！這類似於看電影：有這個劇情、那個劇情，可是跟我們沒有任何關係。隆波看到根本沒有任何意義，知道這個不對了：修行後將心往外送，跟著光明去看外面的東西，知道過去、知道未來、知道天神、知道鬼、知道這個、知道那個，雖然可以知道，但是知道的東西也許不是真的，有可能是煩惱在騙我們，因為心能幻化。例如修行時，有的人看到在天堂供奉著佛陀頭髮的佛塔，但是每個寺廟的人所描繪的供奉佛陀頭髮的佛塔卻是這個樣子、那個樣子，都不一樣。真正看到應是一樣的，對嗎？那就是心在幻化了。

在訓練禪定的時候，讓心跑出去，一旦自己意識到這樣不對了，就會認識到什麼是對的。什麼時候不錯誤，什麼時候就會對了。[例如，修禪定時]，緊盯到苦悶是不對的，折磨身、折磨心後很苦悶，根本沒得到什麼。緊盯後很苦悶，[好似獲得禪定]，還會增長煩惱：「別人不行，只有

我比別人行。我有禪定，我是[修行者]。」其實，這比別人壞，沒有看到自己的煩惱，覺得自己很牛、自己很棒。

隆波用的方式是慢慢去體會，最後就總結出修行奢摩他（寂止）的要領：帶領心跟有快樂的單一所緣持續在一起，但是別“想要”寧靜，心會自行寧靜的。如果“想要”寧靜，就不會寧靜。

（2）如果我們要心安住，要怎麼做？可以有幾種方法。一個方式是訓練禪定[進入二禪]，這是可以的。但是今日大家可以做的方式大概就是仰賴於覺性，及時知道心的跑來跑去，心跑去想及時地知道，比如，阿姜給尊者喜歡教導：「心迷失了，知道心迷失了。迷失了知道，就不迷失了」，不過如此而已。因此仰賴於覺性，及時地知道心的跑掉，就會自動自發生起安住的心，不用刻意讓它安住，它會自行安住。從錯誤中去學習，最後就會這麼總結。

（3）一旦來到開發智慧的階段，隆波經歷各種修行，不斷被騙，最後也總結出方法。如果我們要開發智慧，要怎麼做呢？要有覺性去觀身、觀心，如實觀，要想如實觀身、心是有條件的，必須要以安住且中立的心去覺知，必須要有覺性去觀身、觀心，有什麼？有覺性去知道，而不是去緊盯、不是去想，因此有覺性就只是去知道，有什麼東西在身上發生要知道、有什麼東西在心上發生要知道，以覺性知道，知道什麼？知道身、知道心，而不是知道別的，而是知道身、知道心，如實觀的「如實」的意思，就是身體是怎麼樣子的要知道它是那個樣子的、心是怎麼樣子的要知道它是那個樣子的，不進去干預，不是必須寧靜、必須快樂、必須好！沒有所謂的「必須」，沒有所謂的「禁止」。知道它是什麼樣子的，它就是那個樣子的，「必須」和「禁止」不可用於毗婆舍那（內觀），但是可以用於修行奢摩他（寂止），用於修行禪定。慢慢地認識、慢慢地去學習，如實是什麼？有覺性、如實地知道身體是什麼樣子的，身體是三[實相]（無常、苦、無我）；如實地知道心是什麼樣子的，心是三[實相]（無常、苦、無我），這是事實、是實相。

5.〈不淨觀和分離四大的經驗〉

身體不淨，不是事實，只是「概念」。比如，狗的屍體很臭，人們覺得是不淨的，但是蒼蠅覺得很香、很喜歡，吃了之後還不停下蛋，讓孩子在這地方繼續有吃的。白骨觀的不淨並不是真的呈現，有的人說是不淨的，有的人說是淨的。比如，泰國人認為榴槤是很香的，西方不喜歡榴槤的人

覺得太臭了。西方人覺得起司很香，泰國有些人覺得很臭啊，因此不淨並不是事實，是取決於個人的喜歡、不喜歡和愛好。又比如有些人一聞到臭魚、臭豆腐的味道，覺得好香啊，不喜歡那個味道的人一看到就嘔吐。因此，所謂的淨和不淨不是真的存在。

[早年在家時，]隆波都會去頂禮隆布貼長老，因為他在闊納省，距離很近，每個月都會去頂禮他一次。有一次，隆波從隆布貼長老的寺廟後面走過去，到處都是狗屎。心想：「整個地區的狗是不是都到這邊來了，像是狗的公共廁所，這裡一堆、那裡一堆。」從哪裡下腳，都必須非常小心，走著、走著，看到一堆剛剛拉下的狗屎，還有蛆蟲不停蠕動，幾乎要嘔吐了，接著，心無緣無故地立刻衝到狗屎那邊去，好像演示神通一樣——心掉到狗屎那邊去，開始只是一小堆，一旦進去就變成了一大堆，衝到裡面去之後，就開始分離成四大（四界）：水是水、風是風、火是火，只剩下地大。心的力量一旦進去就看到本質，很稀的狗屎變成乾乾的、扁扁的，心就看到本質，事實上狗屎只是地、水、火、風四大的聚合而已！四大是真實存在的現象，而所謂的不淨則不是真實存在。心會教導自己，會演示給自己看，隆波修行時心是直來直往的，就像電影直接放給自己看一樣，不是自己想像的。一旦這麼照見，隆波的心就平靜如水，輕鬆自在地走過去，保持覺性，不踩到狗屎，去頂禮隆布貼長老。

隆布貼長老一看到隆波就說：「啊，怎麼樣？修行人！你得到了什麼好的寶貝？」

隆波就跟他分享：「看到寺廟裡的狗屎，心就進去把狗屎分成四大。」

他說：「對啊，有的只是四大而已。」

因此，觀身時，如實觀身就觀到四大，這是身體的實相，只是一堆物質充滿了無常、苦、無我。觀心時，就會看到，只是感覺、念頭而已，或是感知苦樂的感覺；或是想的界定；或是造作：造作好、造作壞——也就是受、想、行蘊，至於能感知的就是心。這稱之為分離蘊。色蘊可以分得更細，就是四大，名法可以分離成受、想、行、識，每一部分都是無常、苦、無我的，全部都是無常、苦、無我的，不是人、不是我、不是眾生、不是你、不是他。這樣慢慢抓住要領——要有覺性去如實觀身、觀心，只是蘊、只是界，都是無常、苦、無我，這是實相。我們想看到這些，心必須要安住且保持中立，因此隆波說：要有覺性去如實觀身、觀心，事實上這就是修行毗婆舍那（內觀）的要領，隆波進一步說明，必須要以安住且中立的心去覺知，如果沒有安住且中立的心就無法如實觀。

6.〈不停地從錯誤中學習並檢驗〉

因此，修行時不停嘗試對和錯，最後就能抓住要領，一旦能夠抓住要領，現在要修行奢摩他（止），用什麼都可以。任何禪修業處都可以用於修行奢摩他了，先做到一個，然後全部就都會了。類似於修行十遍的一個遍，其他的九個遍處就可以會了。修行業處一定要先對某一個嫻熟，然後四十個業處就全都會了。

毗婆舍那（觀）呢？先嫻熟身、受、心、或法其中的一個；觀照身體時，也不是知道所有的身體，只要知道身體的某一個就可以了，比如，覺知呼氣的身體、吸氣的身體，能這麼了解，就可以了解所有的一切了；覺知行、住、坐、臥的身體，只要知道這個，就可以知道所有的一切了；覺知苦、樂、不苦不樂，只要知道這個，就會知道所有的一切了。

一旦能夠抓住要領，現在無論做什麼，讓它修成毗婆舍那就是毗婆舍那了，讓它修成奢摩他就是奢摩他了，因為知道要領了。就類似於武功的訣竅，一旦功夫訓練到某一點，一切東西都變成武器了。如果訓練到透徹，什麼東西都行，修什麼都可以，修成奢摩他也可以，修成毗婆舍那也可以，但是要修成毗婆舍那必須觀名法、色法，而修奢摩他，則不用選擇，什麼都可以。至於毗婆舍那必須要觀名法、觀色法，去觀哪類色法、哪類名法都行。到此就會覺得說：「哎，簡單！根本沒什麼難。」但是在覺得簡單之前，那是太難太難了。

所以，聽懂隆波今天的教導，要抓住要領，要真正能夠做到自助，努力不停地從錯誤中學習。修了之後，沒有善法生起，就知道有哪個地方錯了。修了之後，沒有不善法生起，善法生起得更頻繁，越來越熟練，就知道應該是對的。如此教導我們哪個是錯的、哪個是對的。經過不停地訓練，現在抓住要領後，就簡單了。好了！（開示完）

7.〈禪修報告〉

學員 **1**：我的固定形式用功是透過觀呼吸，吸佛呼陀，數一到十，然後重新再數，似乎黏著於緊盯，在感受很重的時候，自己掌控不了，心無法對感受保持中立，在日常生活中絕大部分無法及時地知道心跑去想、跑去散亂，請求隆波慈悲開示！

隆波：居士！你的緊盯依然很厲害，要放開它一點，放開的方式是別盯著它一動不動的，要去思維身體，去觀頭髮、皮膚、指甲、牙齒、骨頭，每

一個部分慢慢地去觀察，別著急。觀頭髮時，就去看頭髮不美、不漂亮，它是不淨的，是無常、苦、無我的；頭髮是這樣的形狀、是這樣的顏色、是這樣的氣味，慢慢地去看，這樣就會讓自己的心從鎖住的地方鬆脫出來。你的心依然被鎖住了，去思維身體，思維一段時間後，去修寧靜、觀呼吸，再進一步去思維，這樣進進出出，心就不會卡在一動不動的定的狀態。要去解決這一點！

學員 **2**：我的固定形式用功是透過唸誦的方式，而後去經行。日常生活中，唸誦跟觀呼吸交替進行。修行時還會緊盯，想看得清楚一點。現在身體健康有問題，但想快點去工作。最近一段時間，覺得外面的世間感覺不一樣，請求隆波開示。
隆波：別讓心卡在一動不動的定裡面，你看外面的世間時，心是呆滯的，要放開它。你感覺到嗎？修行後，剩下一個一動不動的，其他都是變動的，這個一動不動的一定要殺死它，要膽子大一點，如果卡在一動不動的，就無法真的開發智慧，**[**煩惱**]**的首腦就藏在裡面，雖想去看這個或那個實相，但是煩惱是一動不動的，它就藏在自己的心裡面。因此別去呵護讓心一動不動或讓它空空的。要放開讓它工作。如果意識到還剩下一個一動不動的，要鬆脫出來，就會看到那個一動不動的本身也是生滅變化的。如果它可以從裡面鬆脫出來，就會看到**[**生滅的現象，演示著三實相**]**。如果是一動不動的，是看不到的。你強迫讓心一動不動的這一點，一定要糾正！

學員 **3**：我透過打坐，觀身體呼吸，唸誦佛陀來修行，一旦有了**[**定**]**就能感覺到裡面的變化，冒出來成能量變化，然後消失，但是有時候會看它冒出來變成記憶，如果沒有及時地意識到就會進去造作，一旦及時地意識到就會回來覺知身體，知道依然沒有保持中立，想要讓冒出來的現象可以滅掉消失，請求隆波開示。
隆波：冒出來的現象其實可以教導你法，別想讓它消失，類似於你在趕走自己的老師，它冒出來了，它就顯示苦給自己看。觀的過程已經對了，已經看得很微細，修行時，有時候想蘊會冒出來，記憶會冒出來，行蘊就會繼續去造作，它的流程就是這麼運作的。一旦行蘊造作了，就會來控制心。起先是心造作行蘊，行蘊進一步來控制心，就會隨順在行蘊的控制下被掌控。要不停地探究，最後就會發現有的只是運作的流程：有這個才會有那個，沒有這個才會沒有那個。慢慢地去覺知，你的訓練不錯，不用心急，你的弱點就是想快點得到結果，越想要就會越慢，因為那個想要就是欲望，

這是苦因，這是生起苦的因，不是生起智慧的因，不是生起離苦的因，因此出現了什麼，別去討厭它，去覺知它，那是苦堆，你感覺到嗎？佛陀說：「苦要知道」，而不是要去斷離。

學員 **4**：我按照隆波的教導修行有一年多了，是透過觀心。在固定形式裡面用功主要是透過唸誦、打坐，現在發現的問題是打坐往往就會睡著，從**[**定**]**退出來之後就會迷迷糊糊的。在日常生活中覺知依然很少，白天工作還要學習，所以只有早上起床時修行，努力在日常生活中保持覺知，請求隆波開示。
隆波：也只能這麼用功，要學習又要工作，事情比較多，如果有零碎的時間可以累積起來就去累積。你的訓練不錯並不差，看到了嗎？有什麼東西在心裡面生起都可以覺知，你訓練的不錯而不是不好！

學員 **5**：我現在用心作為臨時的家，看到五蘊是負擔。為什麼要照顧它呢？從五蘊裡面可以獲得什麼呢？除此之外看到心也是苦，而且比五蘊更苦，但是依然沒有看到生滅，自己分享的這些是不是對的？請求隆波開示。
隆波：已經對了！但是**[**定**]**不夠，智慧衝到前面去了，透過思維分析獲得了領悟。你的**[**定**]**還不夠，心依然在動蕩不安，如果**[**定**]**不夠的話，生起的智慧就不是真品。必須要訓練讓心安住：心跑了知道、心跑了知道，要常常訓練這一點。至於其他的東西，後面會明白的，要先去訓練得到好的**[**定**]**：心跑了知道、心跑了知道，要去訓練這個，大概明白嗎？

學員 **6**：我的固定形式用功是唸誦「梅達固那」，然後去觀身體呼吸。如果特別散亂，就會試著幫自己按摩，去觀緊和鬆。日常生活中會用唸誦，但是好像是慣性的唸誦，久久才會去觀身心工作，整體來講散亂很久，緊盯到頭都痛，如果感覺到額頭很緊就放鬆一些。知道自己想要好，但是沒有真的看到，請求隆波開示。
隆波：適合你的禪修業處是身體，你愛你自己的身體並不少的，因此要努力去看，以身體作為臨時的家，喜歡身體就把它作為臨時的家，不停地去覺知身體的行、住、坐、臥、呼氣、吸氣、身體屈伸，不停地去覺知，不停地緊隨著去覺知，看它就像看別人一樣，看別人一直在工作。一旦輕鬆自在的去觀的話，心有任何動靜的變化就會自行捕捉到。你迷失很久的原因是，因為心沒有臨時的家，如果心有臨時的家就不會迷失很久，迷失的一瞬間就會意識到已扔掉了臨時的家了。要以身體做為臨時的家，動身去

工作，去做家務，不要緊盯，不要打壓，只是感覺身體動作，就只是感覺而已。笑一笑，感覺到了嗎？臉在笑，生氣的時候感覺到了嗎？臉是這樣子的，一旦感覺自己板著臉，就會看到生氣的心；一旦感覺臉笑，就會看到愉悅的心，因此不停地感覺自己的臉，不用照鏡子，從臉部表情的動作，就可以讀懂自己的心，這很好玩，不斷地感覺自己的臉，很好玩！事實上你特別愛這個身體，特別保護它，不停地去看它，這樣你就可以看得懂自己的心，大概明白嗎？透過自己的臉來讀自己的心。

學員 **7**：我聽隆波的說法兩三個月了，在那之前自己修行了三年，透過唸誦的方式，看著隆布敦長老的畫面，心跑去想的時候就跑到長老那個地方，然後努力讓心在長老畫面上。
隆波：以長老作為禪修的業處，這樣可以獲得定，可以獲得奢摩他，但是如果你想進一步提升的話，就必須要回到自己的身、心上面。不停地看著長老，不會證悟道果、涅槃，但是會獲得快樂、獲得寧靜，這是屬於奢摩他的修行方式。若觀自己的身、觀自己的心，這個身體沒有別的，有的只是苦，這個心沒有別的，有的只是負擔，不停地這麼去觀察、體會它。回過頭來觀自己的身、觀自己的心，這個身體並沒有什麼別的，有的只是苦；這個心一直在工作，沒有別的，有的只是負擔，但是別討厭它們，不停地去觀察體會，就可以進一步提升**[**獲得道果涅槃**]**。如果只是看長老的話，是得不到道果的，如果死去的話，也許會變成他的弟子、他的隨從，但是不會去到涅槃。

學員 **8**：我的心依然散亂迷失很久，因為訓練的量還不夠。在固定形式裡面用功，經行的時候會思維每一個蘊，每一個分離，然後禪修業處還不確定，有時候會觀身、有時候會觀心，但是看到生起的境界，全部都是某一種現象，偶爾會獨修增加自己的力量，請求隆波開示，現在修行是不是對的？跟自己的根器是不是相符合？
隆波：對的！慢慢去審查、體會：修行後，善法增長還是不善法增長？要不停地去觀察，這樣就會自己找到答案。比如，只是一直覺知自己，那也不對，善法沒有進一步成長，就只是原地踏步。不停地去檢測你自己的心，這個進步已經很大了：以前散亂，會徹底迷失在世間，但是現在心偶爾會有定了，不錯！已經很好了，繼續用功，但是別讓心黏著於一動不動，別太過於呵護心，放任它去工作，膽子大一點，但是不放任它至於散亂。時間到了，就要做固定形式的用功，讓心可以歸位回家，一旦歸位回家後，

就放任讓它去工作，緊隨著去看變化。

隆波：學員 **5**！你不用想太多。修行並不是去思維分析，要用的是感覺，而不是思維分析。修行是用感覺去覺知：感覺到快樂也知道、感覺痛苦也知道、感覺貪嗔癡也知道，感覺運動也知道，去覺知！而不是去思維說：「現在手抬起來了嗎？」不是思維、不是分析，而是去感覺。好了！今天就到這裡。（完）

書名：《隆波帕默的內觀開示 60 講》
講者：隆波帕默尊者
整理：大溪內觀教育禪林
編校：林崇安教授
出版：桃園市內觀教育基金會
網址：http://www.insights.org.tw
倡印：內觀教育禪林
通訊：桃園市大溪區頭寮路 355 號之 5（內觀教育禪林)
出版日期：2023 年 1 月
歡迎倡印，免費結緣