

# 內觀要旨三十講

開示：隆波帕默尊者

整理：內觀教育禪林編校組

內觀教育基金會

2025.01

## 內觀要旨三十講

### 編校序

本書是依據隆波帕默的開示中，整理出精簡的內觀要旨，提供給初學者參考。編校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、阿紫等等）。

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，並指出重要的修行原則，給學習者在生活中培養覺性，以安住且中立的心照見身心的實相，走向解脫。這一內觀禪法值得推廣。

此處將「毗婆舍那」翻成「內觀」，是強調要往內觀照自己的身和心，並洞見身心內在的實相是無常、苦、無我，而不是只看到外面的表象。

本書整理出內觀要旨三十講，並於每講後面將重點標為問答題，使行者能將實踐與義理結合。

整理開示中若有錯誤之處，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！

內觀教育禪林編校組  
內觀教育基金會  
2025.01

## 目錄

1 兩種覺性.....	4
2 培養覺性和安住的心 .....	6
3 覺性和剎那定 .....	9
4 訓練戒定慧.....	11
5 知者的心和發展智慧 .....	14
6 念處經與知者 .....	17
7 隆波帕默的觀心經驗 .....	19
8 知者與分離蘊.....	22
9 覺知自己.....	25
10 訓練覺知自己.....	28
11 分離名色和五蘊.....	30
12 觀察身心的實相.....	33
13 從持戒到成為聖者 .....	36
14 在日常生活中發展覺性 .....	38
15 身念處與觀實相.....	41
16 分清止觀的所緣.....	44
17 發展智慧獲得解脫.....	47
18 中捨與禪定 .....	50
19 中捨與中立的心.....	53
20 四聖諦與四聖道.....	56
21 修行方法和清除四漏.....	58
22 真正的竅門在心.....	61
23 觀心的三個原則.....	63
24 懷疑、禪相和觀染.....	66
25 如實觀 .....	69
26 檢測自己的心.....	71
27 寧靜、安住和智慧.....	74
28 智相應、無行的善心.....	77
29 八聖道與內觀修行 .....	80
30 十六觀智的要點.....	83

## 內觀要旨 1

### 兩種覺性

開示：隆波帕默尊者  
整理：內觀教育禪林,2025

#### 【開示】

1.首先，我們必須訓練的是要有覺性，如果沒有覺性就沒有在修行，這是高僧大德的開示。阿姜曼尊者開示：「有覺性就有在精進，就有在修行。只要沒有了覺性，就沒有在修行。」這種覺性是一般人從來沒有的，一般人有的僅僅是世間的[普通覺性]，比如開車沒有撞到誰，就說那人覺性很好，但那個不是佛陀開示[修行]所必須的這種覺性，那個僅是屬於世間的普通覺性。

又如走路的時候沒有掉到路邊去，喝酒之後沒有了覺性，那些是屬於世間的[普通覺性]。

2.真正可以讓我們獲得道果、涅槃的覺性，是能讓我們的戒定慧圓滿的覺性。生起道果、涅槃的覺性是屬於四念處的覺性。四念處的覺性和一般的普通覺性是有區別的。

3.在我們行善的時候，一般的覺性就會跟心同步生起，比如，我們看到人，很窮沒有東西吃，或是看到流浪貓、流浪狗，沒有人餵牠們，非常可憐，我們給他們吃的食物，我們的心是善的，我們的心有悲心生起，那個[同步生起的普通覺性]依然不是修行所必須的覺性，它是有差別的。

4.一般的覺性，比如我們看到受苦的眾生、受苦的人，我們就去幫忙，那個稱之為有「普通的覺性」。但是四念處的覺性，必須是覺知自己的身、覺知自己的心的覺性。覺知身、覺知心的覺性，那個才能夠稱之為「四念處的覺性」。比如：

身念處是覺知身體的覺性。

受念處是屬於覺知感受的覺性，也就是感受苦、樂、不苦不樂的覺性。

心念處是屬於能及時地捕捉到心的善或不善的覺性。

法念處是屬於能夠及時地捕捉到境界[身心現象]的覺性，既包括色法也包括名法、既包括善法也包括不善法，還包括心整個造作出苦的過程、及時知道心滅苦的過程，它是這樣子的。

好好體會這個四念處的覺性，這跟我們自己的身有關，跟我們自己的心有關。

5.比如，我們看到狗、看到貓沒有人餵很餓，看到窮人沒有吃的，我們把食物給他們，我們有悲心，憐憫他們，給他們食物，此時有普通的覺性。如果我們看到自己的心正生起悲心，及時地知道自己的心，才稱作四念處的覺性。

6.普通的覺性可幫助我們死後輪迴到比較好的地方，而四念處的覺性可幫助我們提升戒定慧直到非常圓滿，來到證悟道果、涅槃，這完全是不同的層次。

7.我們看到別人受苦而去幫忙，這是屬於普通的覺性，知道應該去幫忙、應該去做；但是如果是四念處的覺性，我們看到自己的心生起了同情心，我們及時地知道自己的心生起了同情心。

出處：隆波帕默開示 2024 年 11 月 27 日。

整理：內觀教育禪林編校組。

### 兩種覺性【問答】

問 1：屬於普通覺性的心，其所緣為何？具有哪些心所？

問 2：對流浪狗生起悲心時，其所緣為何？具有哪些心所？

問 3：屬於四念處覺性的心，其所緣為何？具有哪些心所？

問 4：什麼是精進？如何區分正精進和邪精進？

—— 吉祥圓滿 ——

## 內觀要旨 2

### 培養覺性和安住的心

開示：隆波帕默尊者  
整理：內觀教育禪林,2025

#### 【開示】

1. 「定」有兩種，第一種定是「讓心寧靜」，第二種非常重要的定是「讓心安住」。訓練讓心安住的方法，可以用兩種方法，一種是入正確的禪定（禪那），事實上這是很難訓練的，必須要花時間；另一種方法就是仰賴於覺性。

2. 仰賴於覺性是非常重要的，要不停地即時知道境界[身或心]——觀自己的身、觀自己的心，比如，我們的心迷失去想，我們有覺性即時地知道心迷失去想了，迷失去想的心就會滅掉，而安住的心——覺知、覺醒、喜悅的心，就會自動自發地生起來代替。

3. 比如，我們正在生氣、想傷害別人的心生起時，我們有覺性地即時知道：「心在生氣」，生氣就會滅掉，心就會醒過來，安住、有正定，覺知、覺醒、喜悅起來。

4. 又如在馬路上，看到有東西掉到馬路上而心想得到，一般人就會左看右看，沒有別人就把它裝到自己的口袋裡面了，但是我們有修行、有正確的覺性，看到有東西掉了，知道那不是自己的東西，在馬路上也許會被車壓損，因此我們把它拿到馬路邊上，或者把它交給警察，幫忙找到失主，這就是有覺性呵護我們的心，心不會去幹壞事，無論有人看到或沒人看到，我們都不會去幹壞事，因為心有覺性呵護著。

5. 因此，看到有東西遺落而心想得到時，修行人就覺知到自己：「有貪心生起了」，貪就會滅掉，心就會安住，獨立凸顯，覺知、覺醒、喜悅起來，我們沒有想得到別人的東西，我們並沒有想傷害別人。

6.當我們的心迷失去想，我們即時地知道，心會再次醒過來。因此我們能夠覺知正在呈現的境界[身或心]、覺知正在出現的狀態，那個覺知稱之為「覺性」。常常去訓練覺知，接下來就會覺知得越來越快，自動自發的覺知越來越快[並獲得安住的心]。

7.我們早期開始訓練修行的時候，比如看到心生氣，必須要生氣很強烈才會看見，但是我們常常訓練觀生氣，[結果]心剛一點點生氣，開始有點煩，我們就看到了，我們的覺性會越來越快、越來越快。我們必須訓練常常觀境界[身或心]，頻繁地去觀境界，這樣覺性就會自行生起，這是讓覺性生起的原則。

8.無緣無故地想讓覺性生起——去強迫自己、打壓自己：「必須要有覺性，必須要有覺性！」——沒有誰可以做得到，因為心是無我的，覺性也是無我的，無法指揮。我們可以訓練自己的心，心是無我的，但是心卻是可以訓練的，訓練得了的。我們訓練心，不停地覺知身，不停地覺知心，每一天去訓練，起先會迷失很久，接下來就會迷失越來越短、越來越短。

9.訓練的早期，我們的心迷失去想——從一起床到睡覺，一整天都是迷失的，從早到晚都是迷失的，但是我們訓練心：「迷失去想了」，即時地知道。起先迷失去想一個小時才意識到，覺知很慢，但是每一天去覺知、每一天去觀，接下來迷失五分鐘就知道了、迷失一分鐘就知道了，接下來甚至快到一迷失馬上就捕捉到了，這覺性就會越來越快、越來越快。我們必須要訓練。

10.若是去祈求佛陀來幫忙，祈求菩薩們來幫忙，沒有誰可以幫忙得了，我們必須要自己去做，自己是自己的靠山，自己是自己的歸依，沒有誰可以做我們的歸依處。

11.因此我們要訓練去觀境界[身或心]，常常訓練去觀境界，開始時通過觀身契入也可以，開始時從觀心契入也可以。大部分人都會從觀身開始契入，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」覺知、「身體停」覺知，非常多的人會從覺知身體契入。

出處：隆波帕默開示 2024 年 11 月 27 日。

整理：內觀教育禪林編校組。

### **培養覺性和安住的心【問答】**

問 1：如何培養覺性？

問 2：如何獲得安住的心？

問 3：安住的心具有哪些心所？

問 4：安住的心有何特徵？

—— 吉祥圓滿 ——

## 內觀要旨 3

### 覺性和剎那定

開示：隆波帕默尊者  
整理：內觀教育禪林,2025

#### 【開示】

1.有的人有覺性，同樣也會得到[定]，比如，心跑掉了，及時地知道心的跑掉，就會得到[定]，就會安住起來。或者五蓋生起了——有貪欲而滿意於色.聲.香.味.觸、有瞋恚而不滿意於色.聲.香.味.觸、有掉舉（散亂）、有懷疑、有昏沈（委靡不振）等五蓋時，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。

2.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（禪那）。這是對那些進不了禪定（禪那）的人，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。心跑掉後，就會滿意於色.聲.香.味.觸、或者不滿意於色.聲.香.味.觸。

3.或者有心的散亂，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，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：「心有疑問生起」，[疑心]就滅掉，[定]就生起了。因此有的人有疑問想問隆波，但是隆波不想讓他問，要他知道自己的心有疑問，要看到[疑心]生了就滅，心就會得到[定]，就會安住。

4.至於心有昏沈（委靡不振），就比較難。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。

5.及時地知道自己的心——心跑到眼.耳.鼻.舌.身，不停地及時知道，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的，不是透過安止定。那些先修出禪定（禪那）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。

6.因此，什麼時候我們有覺性，及時地知道心跑掉了，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」，而且沒有刻意地呵護它，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，就這麼訓練。但是這只得到覺性和[定]，還不能體證道果，還要提升，也就是要提升「智慧」。

出處：隆波帕默開示 2018 年 05 月 05 日。

整理：內觀教育禪林編校組。

### 覺性和剎那定【問答】

問 1：如何獲得剎那定？

問 2：為何稱作剎那定？

問 3：剎那定的心生起時，具有哪些心所？

問 4：剎那定、近行定和安止定的所緣和禪支有何不同？

問 5：剎那定有何殊勝之處？

—— 吉祥圓滿 ——

## 內觀要旨 4

### 訓練戒定慧

開示：隆波帕默尊者  
整理：內觀教育禪林,2025

#### 【開示】

(1) 首先是戒，區分為幾種：

第一種是[別解脫律儀戒]，是一項一項的戒條[如五戒、227 戒]。  
第二種源自於我們有覺性及時地知道我的心，在六根跟六塵接觸後產生的戒，這個稱作[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]。

還有一個[資具依止戒]：我們消費時，要吃飯，要穿衣服，要吃藥，要去修房子，都要先思惟這麼做是為了什麼？我們做並不是由於煩惱的驅使而做，而是有其必需。

以上戒有四種，稱作「四清淨戒」。此中最重要的是「根律儀戒」，也就是在六根跟六塵接觸後，有覺性及時地知道自己煩惱的生起和滅去，最殊勝就是這個戒。要多多訓練，這樣就會獲得「聖戒」，也就是聖者的戒，這是不用刻意去持也不會犯過失的，這要慢慢訓練。

(2) 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，或是一直看到外面各種各樣的東西，沒有覺性，這個稱之為邪定，比如打坐時想看天神、梵天，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（寧靜型的定）。

還有一種（安住型的定），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（內觀）。

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。

我們要訓練得到這兩類的[正定]。

至於迷迷糊糊的[定]，不用去訓練，我們本身已經擁有了，例如，打坐時睡著了，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，那是屬於識無邊處定。心寧靜舒服地跟空在一起也可以（屬於空無邊處定）。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，這才能稱之為正定。隆波為了讓大家先看到整體的概貌，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，就帶領心去開發智慧，要用到開發智慧的[定]。這一定要學習，不會無緣無故產生的，一定要訓練，沒有免費的，一定要訓練。

（3）第三是開發智慧。智慧有三種：

第一種智慧源自於聆聽、閱讀，比如看影音平台來聽隆波的開示，這是源自於聆聽跟閱讀的智慧，這種[聞慧]不能斷煩惱。有的人聽得越多，煩惱比普通人更強，覺得我很厲害，因為我知道的比別人多。

第二種智慧源自於自己的思維、分析、推理，一直思維，這樣的智慧也不能真的斷煩惱，因為在想的時候，我們還具有煩惱的心，會隨著背後的煩惱推動下去思維，這種[思慧]還不能相信。

我們要真正訓練的智慧稱作[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，心就會自行解脫。

出處：隆波帕默開示 2018 年 11 月 24 日 A。

整理：內觀教育禪林編校組。

### **訓練戒定慧【問答】**

問 1：如何訓練根律儀戒？

問 2：如何區分邪定和正定？

問 3：如何區分寧靜型的定和安住型的定？

問 4：如何獲得修慧？

———— 吉祥圓滿 ————

## 內觀要旨 5

### 知者的心和發展智慧

開示：隆波帕默尊者  
整理：內觀教育禪林,2025

#### 【開示】

1.得到「知者的心」，有兩種方法：

第一種方法是修習一種禪法（業處）時，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（禪那）的人。

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。

2.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！心跑了知道、心跑了知道，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，所以不要看不起剎那定，大家能夠做的就是剎那定。第二種的「安止定」，大家一般是做不到的。

3.接下來安排功課，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（寧靜型的定）」。

4.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。

5.如果我們打坐後具備心的安住，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。

6.心跑了知道，心跑了知道，最後這個[安住型的定]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。

7.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（七歲時）開始就學習禪定，後來（三十歲時）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。

8.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、心不是我。從這點，繼續往上發展。#

出處：隆波帕默開示 2018 年 10 月 21 日。

整理：內觀教育禪林編校組。

## 知者的心和發展智慧【問答】

問：如何知道大多數的阿羅漢不會修習安止定？

答：1.《相應部·婆耆舍相應·自恣經》中，佛說：

「舍利弗！這五百位比丘中，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，其他是慧解脫者。」

2.《雜阿含 1212 經》中，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。」

依上可知，五百位阿羅漢中，慧解脫阿羅漢有三百二十位，他們佔多數，都不會修習安止定，只修習剎那定。

—— 吉祥圓滿 ——

## 內觀要旨 6

### 念處經與知者

開示：隆波帕默尊者  
整理：內觀教育禪林,2025

#### 【開示】

1.我們修行一定要知道如何修四念處：要訓練寧靜的時候，就帶領心去跟單一的所緣持續地在一起而有快樂。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，心就變成「知者」。

2.有些研究經典的人說：「知者並不在經典裡。」事實上，《念處經》裡到處有「知道」：

「呼氣長知道、吸氣長知道；呼氣短知道、吸氣短知道。」

此處是誰知道？心就是「知者」。

3.但是心要成為知者必須有特質，只研究經典是不能領會的。如果沒有抓住「知者」，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。

4.接下來：「呼氣長知道、吸氣長知道。」

何者呼氣長、吸氣長？身體。呼氣長知道、吸氣長知道，誰知道？知者的心知道。此處既有色法也有名法，依照經典的語意就是：「色法在動，名法是知者。」但是聽了這句話還不知該怎麼修。實際上，我們要提升心成為真正的知者。

5.《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？清楚地知道是透徹地知道，看到行、住、坐、臥的身體只是色法，不是「我」。

6.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、往後也知道、左轉右轉要知道，全都知道。但是只研究經典的說：「沒有知者，知者不是真的」，所以他們不知道如何修。

7.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。要真正看到快樂這現象，有痛苦生起也要知道。快樂有源自於引誘性質的事物，有色、聲、香、味、觸來引誘，讓我們有快樂。要知道這是屬於五欲的快樂。

8.那些沒有引誘性質的快樂，不是源自於外在五欲的刺激，而是更超越的快樂，這是屬於色界定的快樂、無色界定的快樂，這些快樂的來源我們也要知道。快樂有源自於看到滿意的色要知道，而快樂有源自於心裡面的寧靜也要知道，這是屬於知道「感受」。

9.經上說：「心有貪要知道心有貪，心無貪要知道心無貪...」，貪、瞋、痴等這些都要知道。

心有貪知道有貪，就會看到貪不是人、不是我、不是眾生。

這個知道貪的「知者」，早期我們認為是「我」，但是一旦真正的覺性和智慧生起，就發現知者不是「我」。

10.那個「我」源自於我們錯誤的界定、錯誤的思維、錯誤的相信，源自於愚癡，只有在迷失的時候，才會有「我」的生起。#

出處：隆波帕默開示 2019 年 11 月 9 日 A。

整理：內觀教育禪林編校組。

### 念處經與知者【問答】

問 1：知者的心或知者是阿毗達摩論中 89 心的哪一種心？

問 2：知者的心擁有哪些心所？

問 3：知者的心有哪些同義詞？

問 4：知者的心有哪些重要的特質？

—— 吉祥圓滿 ——

## 內觀要旨 7

### 隆波帕默的觀心經驗

開示：隆波帕默尊者  
整理：內觀教育禪林,2025

#### 【開示】

1.隆波小時候打坐，感覺身體消失了，只剩下心；一旦回到有身體的感覺時，知道身跟心是不同的部分。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。

2.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分，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」。

3.後來祖師大德們見到隆波，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，但是道果還沒有生起，這樣持續了 22 年。這 22 年有禪定，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，因為聽到祖師大德們講佛陀的思維身體，所以就去觀身，但是一、兩分鐘後身體就徹底爆炸，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。

4.直到[三十歲時]才見到隆布敦長老教導觀心，隆波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，非常厲害，身體全都淋濕了，就去一個出家師父的寮房裡面躲雨，這時抱著自己的膝蓋，擔心說：「這樣淋雨，自己肯定會感冒了。」

5.隆波在曼谷工作，因為空氣不好經常感冒，容易過敏。此時由於擔心會感冒，覺性及時地知道，因為訓練得非常嫻熟，有什麼生起，覺性馬上捕捉到，及時地知道：「心有擔心」，然後心安住了，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，進入到曾經進入的狀態，身體消失、世間消失，只剩下單一的心，這個心經歷了一個開發智慧的程序。

6.隆波最初跟隆布敦長老學習的三個月修錯了——讓心靜如止水、空，只呵護心。其實應該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，有覺性及時地知道心的變化，不停地及時知道。一旦心有變化，就有覺性及時地知道。

7.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，在定裡面先開發智慧二個或三個剎那，接著兩個剎那[轉換種性、生起道心]，然後是[三個或二個]果心，其後心感嘆說：「欸！心不是我」，還有個「欸」，因為心太驚嘆了！非常驚嘆於心不是我，從來沒想過，從來沒聽說過。

8.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[並生起了智慧]。

出處：隆波帕默開示 2018 年 05 月 05 日。

整理：內觀教育禪林編校組。

## 隆波帕默的觀心經驗【問答】

問 1：論上如何描述道果的心路過程？

答：A.[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。

B.[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。

問 2：心在定裡面先開發智慧二個或三個剎那，論上稱作何種心？

答：A.利根者指 1.近行心、2.隨順心。

B.鈍根者指 1.遍作心、2.近行心、3.隨順心。

其後依次是種姓心、道心、果心。

—— 吉祥圓滿 ——

## 內觀要旨 8

### 知者與分離蘊

開示：隆波帕默尊者  
整理：內觀教育禪林,2025

#### 【開示】

1.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」。

2.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著，這樣就夠了。感覺到嗎？

3.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。

4.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」或「觀者」就會自動的抽離出來。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，這個心就抽離出來變成了觀者。

5.如果這個方法分離不了，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，然後心跑去想了要及時地知道，心跑了要及時地知道。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，要及時地知道心跑掉了。

6.我們修一種禪法，然後及時地知道心迷失到別的地方去了，或者心跑到禪修的所緣，比如觀腹部升降，心跑到腹部上了，我們及時地知道心跑到腹部了。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。

7.一旦心安住不跑了，看到身體坐著，就會感覺到身體不是我；看到身體行住坐臥，就會感覺到身體不是我。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。我們每天要訓練，修習一種禪法，心跑了知道、跑了知道。一旦有了知者之後，就去「分離蘊」。

8.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。修行一種禪法，不斷地觀心的跑掉，會更加有力量，然後才去分離蘊。

9.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後，不停地、及時地知道心跑掉。當我們能夠不停地、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。

10.學習名色、身心的實相，是從分離名色開始，看到身體坐著，心是觀者。要有心作為知者、觀者，這是最好的，因為這是按照標準來的，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，但是心不要進入緊盯，不行這樣。

11.隆波開導的方法，比如去唸誦佛陀.佛陀，然後想到雞了，想到肚子餓了，我們立刻知道心離開佛陀了，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到[身或心]。

出處：隆波帕默開示 2018 年 11 月 25 日 A。

整理：內觀教育禪林編校組。

### 知者與分離蘊【問答】

問 1：如何生起知者或觀者？

問 2：如何分離蘊？

問 3：為何要分離蘊？有何重要性？

問 4：如何培養剎那定？

—— 吉祥圓滿 ——

## 覺知自己

開示：隆波帕默尊者  
整理：內觀教育禪林,2025

### 【開示】

1.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。

2.在不同的地方、不同的道場，許多修行人在經行、在打坐，到處都是修行人，但是他們常常把覺知自己扔掉了。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，希望得到這個、得到那個，而不是為了覺知自己。

3.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。我們的心動盪不安，一會兒想這個、一會兒想那個，我們要覺知動盪。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，是心和自己在一起的狀態。

4.「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，迷失到身體的接觸，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。

5.當大家聽隆波講法的時候，聽得懂隆波講的內容，但是大家已忘記身、忘記心，這是非常自然和正常的，每人都是這樣，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，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。

6.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，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，但是大多數人有時去想別的內容了。

7.平時要觀察自己的心，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。覺知身、覺知心，就可以獲得覺性。

8.「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，不要緊盯身、緊盯心。當我們覺知身的時候，比如觀整個身體的呼吸時，如果心跑到呼吸上緊盯，這時已經沒有好的定了，心沒有安住成為知者，因為心已跑到呼吸上緊盯。或者我們經行時，心跑到腳上緊盯，或者觀腹部升降時，心跑到腹部緊盯；不斷緊盯後修成邪定，而不是正定。

9.大多數人所練習的都是邪定，因為心跑到所緣上緊盯，沒有看到心跟所緣纏在一起，這樣的定是沒辦法修習內觀的，它不能導向道果、涅槃。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。

出處：隆波帕默開示 2018 年 08 月 26 日。

整理：內觀教育禪林編校組。

### 覺知自己【問答】

問 1：在哪兩種情況下，我們不能「覺知自己」？

問 2：醒的世界和想的世界有何差別？

問 3：正定的心具有哪些心所？

問 4：如何避免修成邪定？

—— 吉祥圓滿 ——

## 訓練覺知自己

開示：隆波帕默尊者  
整理：內觀教育禪林,2025

### 【開示】

1.我們訓練覺知自己的方法就是先選擇一個禪法，念誦佛號也可以，觀呼吸也可以，或是隆波田的覺知手部動作也可以，或是經行也可以，什麼方法都可以；念誦佛陀.佛陀，或是念誦別的內容，如「南無達塔三瑪阿羅漢」也可以，或是「歸依佛.歸依法.歸依僧」也可以。它們的價值是一樣的，用作工具而已。

2.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，要及時地知道。比如觀呼吸，心跑到呼吸上，跟呼吸在一起了，要及時知道。或者觀腹部升降，然後心跑去想了，要及時知道；心跑到腹部了，也要及時知道。及時知道心跑來跑去，心就會自行地安住，不帶有任何的刻意。

3.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。

4.心每次只能覺知一個所緣，如果我們放任讓心去想，迷失在想的內容中，一整天處在念頭的世界裡，那麼我們一整天沒有辦法覺知身、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。

5.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。

6.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，比如念誦佛陀.佛陀，並不是為了知道佛陀。觀呼吸的目的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」。

7.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，每天、每天，多多地訓練。訓練久後，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。

8.我們的心是觀者，看到色法動來動去。我們此刻身體坐著，覺得身體沒有變，事實上我們的身體一直在變化，並不是如如不動，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，手就去抓，身體動來動去，這變化一直呈現在身體上。我們的心和自己在一起後，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。

9.我們觀到身和心是不同的部分，這稱之為「分離蘊」。修行的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。

出處：隆波帕默開示 2018 年 08 月 26 日。

整理：內觀教育禪林編校組。

### **訓練覺知自己【問答】**

問 1：心迷失在「念頭世界」時，此時所緣是什麼？

問 2：訓練「覺知自己」，有哪些方法？

問 3：能「覺知自己」後，如何進一步修行？

—— 吉祥圓滿 ——

## 內觀要旨 11

### 分離名色和五蘊

開示：隆波帕默尊者  
整理：內觀教育禪林,2025

#### 【開示】

1.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，心是對所緣的覺知者，比如我們的身體（屬色蘊）坐著，它是被覺知的對象，誰是覺知者？心是覺知者。...

2.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（屬色法）現在正在被知者（屬名法）所覺知。慢慢地觀察，蘊就可以分離。一旦可以分離這個名和色之後，就可以再分離名法。

3.所謂名法，有兩個部分。第一個部分就是心。第二個部分是和心同步生起的，稱為心所。比如苦受、樂受、不苦不樂，這是一種心所，是「受蘊」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，紅燈代表車不能開動，綠燈代表可以開動，這就是記憶和界定，這個稱為「想蘊」。

4.還有「行蘊」，比如心造作好、有信仰、有智慧，這是造作好，是和心同步生起的善的造作。那跟心同步生起的不善的造作，就是所有的煩惱，就是貪、瞋、癡，它們不是心，是跟心同步生起的造作心所。這些都是行蘊。隆波教導大家去看和心同步生起的心所，它們和心是兩部分。

5.慢慢去看，最初我們看到身和心是不同的部分，這樣看比較容易，身體正坐著，誰在覺知？我們點一下頭，誰在覺知？身體坐著、身體正在點頭，心是觀者，心是覺知者。就這樣去覺知，接下

來就會看到，身和心是不同的部分。身是被覺知的對象，心是觀者。

6.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，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。

7.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，它們是被覺知的對象。好也是被覺知的對象，比如我們想去做功德，心生起了信仰想去做功德，戰勝了小氣、懶惰，於心中生起善法，這是和心同步生起的，它也是被心覺知的對象，它並不是心。

8.我們覺知到心中，有時有善法生起，有時有不善法生起，生起了貪.瞋.痴。感受在我們心中生起了，我們也去覺知——快樂生起了知道，痛苦生起了知道。好生起了知道，貪.瞋.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，都是所緣而已，而心是觀者。

9.名法有兩個部分，一個部分是和心同步生起的心所：苦.樂、好.壞、記憶.界定，這些都不是心。心是另一部分，心是觀者，但也是生滅的。心成為觀者後，這觀者停留的時間非常短就滅掉了，然後又生起一顆新的心，可能是迷失的心，也可能是另一顆新的知者的心。過去的這顆心已是被覺知的對象了，它已經成為了所緣。

10.當我們觀名法的時候，比如苦受.樂受、好.壞、記憶.界定，它們只是被覺知的對象，它們不是心。至於心本身，也同樣可以成為被覺知的對象，用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。因為這顆心一旦不是當下，它就已經成為過去的心，成為被覺知的對象了。

11.所以心有可能成為知者，也有可能成為被覺知的對象。因為心是生滅的，它一旦滅去之後，就成為過去了。以當下的心去覺知剛剛滅去的那顆心，剛剛滅去的那顆心是所緣，是被覺知的對象，而新的心是知者。

出處：隆波帕默開示 2018 年 08 月 26 日。

整理：內觀教育禪林編校組。

### **分離名色和五蘊【問答】**

問 1：想蘊和行蘊的定義為何？

問 2：心和心所的定義為何？

問 3：舉實際的例子，分別說明五蘊、心、心所。

問 4：觀者（或知者）是屬於論中 89 心的哪一種心？

—— 吉祥圓滿 ——

## 內觀要旨 12

### 觀察身心的實相

開示：隆波帕默尊者  
整理：內觀教育禪林,2025

#### 【開示】

1.為什麼我們一定要把「蘊」分離成一部分、一部分呢？這樣才可以看到實相：所謂的「我」，是由所有這些蘊組成，分成每個部分、每個部分，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。

2.慢慢去看，我們分離蘊，就可以看到每個蘊的實相，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。

3.從心的生滅來看，當下新的這顆心生起後，新的心就會知道剛剛滅掉的那顆心是被覺知的對象，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，它只是一個名法，不是人、不是我、不是眾生。

4.我們訓練修行的第一步就是要覺知自己：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，就停滯了。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。心本身同樣也成為被覺知的對象。我們慢慢分離蘊。

5.然後，第三步就進入發展智慧的階段，也就是修行內觀（毗婆舍那）的階段。分離蘊時還沒有抵達內觀的階段。比如看到身是一部分，心是一部分，這還不是修行內觀，但它是開發智慧的起點。

我們修行內觀就一定要看到三實相（無常.苦.無我）。

6.我們如果看得更深一點，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。...去觀察、去覺知這個身體，感覺它不是我，只是一堆物質而已。這物質是我們從世間借來用的，有一天要還給主人，要還給世間，四大元素要回歸世間，它們只是臨時借來用而已，不是我、不是我的。

7.我們也可以觀察感受，此刻是快樂？是痛苦？是不苦不樂？如果有快樂、有痛苦，或有不苦不樂，我們觀察它們。苦受、樂受、不苦不樂受只是被覺知的對象，看到了嗎？它們不是存在很久。快樂不是很久的，會慢慢消滅，然後滅掉，最後是不苦不樂，成為中立，快樂已經消失了。

8.同樣的，痛苦也不是很久的，我們不用去滅，心有痛苦時，我們用智慧去覺察，就會看到痛苦本身是無常的，自己就會滅掉。...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，這個稱之為修習內觀。

9.我們覺知身體時，心是觀者，這時還沒有進入到內觀的修行，但是當我們看到身體——站著的身體、行住坐臥的身體、呼吸的身體都不是我，只是被覺知的對象，都不是我，這時已經進入內觀了。當我們看到心裡有苦受、樂受，這時還不是內觀，但是當我們看到苦受是無常，樂受也是無常，苦受是沒辦法阻止的，樂受是沒辦法呵護的，這個稱之為修習內觀。

10.所以只是覺知身、覺知心還不是內觀，一定要看到身和心的三實相：苦、無常、無我，我們沒辦法控制身和心，沒辦法強迫它們，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，這個稱之為修習內觀。

出處：隆波帕默開示 2018 年 08 月 26 日。

整理：內觀教育禪林編校組。

### 觀察身心的實相【問答】

問 1：能夠時時覺知身、覺知心，是否算是活在當下？

問 2：活在當下是否就沒有煩惱？是否心已得自在？

問 3：為何要修習內觀？為何要觀察身心的實相？

問 4：照見身心實相的心是 89 心中的哪一種心？

—— 吉祥圓滿 ——

## 內觀要旨 13

### 從持戒到成為聖者

開示：隆波帕默尊者  
整理：內觀教育禪林,2025

#### 【開示】

1.我們的訓練：最初要持五戒，這是必須的，如果沒有戒的話，戒定慧全部都不會有，要先持五戒；然後每一天要在「固定形式」中訓練，無論怎樣要訓練十五分鐘——選擇一個禪法（業處），然後去覺知自己的心，心跑去想了.知道，心跑去想了.知道。

2.心持五戒，然後在固定形式中訓練——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，就是在日常生活中，去發展覺性、開發智慧——看到身體時，這身體是一個部分，心是觀者。看到苦受、樂受是一個部分，心是觀者。看到好和壞是一個部分，心是觀者。

3.然後就看到，這變化運動的身體是苦、無常和無我。苦受、樂受也是苦、無常和無我。所有的好和壞，也是呈現三實相。心本身也是苦、無常和無我，一會兒是觀者的心，一會兒是聽的心，一會兒是想的心，一會兒是跑去聞味道的心。

4.大家聞聞自己的手，心就跑到聞這個味道。非常用心聞的時候，我們就沒有在想；我們在聞味道的时候，我們沒有在看；我們在聞味道的时候，我們沒有在聽、我們沒有在看，因為心在一剎那，[只能有一個對象]。這也呈現給我們看，心是生滅的，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。

5.我們在聞的時候，心生起在鼻根，生起之後就滅掉，接下來生起跑去想的心，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。身體本身在變化，也是生了就滅。

6.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，怎樣都是苦。觀身就看到身體充滿著苦，這稱為在開發智慧。不斷地觀察身、心的真相，有一天就會明白三實相。初級的智慧會看到身和心不是我，只是現象而已，不是我、不是人、不是眾生，如果這樣看到，生起初級智慧時就會證悟初果（預流果）。

7.中級的智慧看到的實相是，這身體本身就是苦，它並不是一會兒苦、一會兒樂。生起中級智慧時就會證悟三果（阿那含果、不還果）。最終高級的智慧，是看到這個心本身也是苦，一旦看到心是苦，就會把心放下，就會證悟阿羅漢果。

8.慢慢地訓練，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，進入到內觀（毗婆舍那）的修行，通過內觀的修行，我們證悟成為聖者，這是我們所走的唯一路。

出處：隆波帕默開示 2018 年 08 月 26 日。

整理：內觀教育禪林編校組。

### **從持戒到成為聖者【問答】**

問 1：如何在固定形式中訓練？有哪些禪法（業處）可選擇？

問 2：為何在固定形式中訓練，每天只需十五分鐘？剩下的時間如何訓練？

問 3：觀察身心的實相後，依次生起的初級智慧、中級智慧、高級智慧，各屬於 89 心中的哪種心？

問 4：聖者的定義為何？有幾種聖者？

—— 吉祥圓滿 ——

## 內觀要旨 14

### 在日常生活中發展覺性

開示：隆波帕默尊者  
整理：內觀教育禪林,2025

#### 【開示】

1.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——帶領快樂的心，去和讓心感覺快樂的所緣在一起，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。或是觀心——看到心的變化無常，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。

2.觀心有兩個大部分，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，瞋心是不善的心]，都是生起之後滅掉。看它們的生滅時，也是在發展智慧。非常重要的一點，就是在日常生活中要發展覺性。

3.最初是持五戒，第二是在固定形式中訓練——用點時間禮佛.念經後，憶念我們所做的善行，生起快樂的心，去覺知不引發煩惱的悅意所緣，持續地去覺知。然後用寧靜舒服的心去分離名色，去開發智慧——看到身體在動.在停，看到身體在呼吸，心是觀者，或是觀心也可以，觀自己心的變化；唸誦佛陀.佛陀也可以；觀呼吸也可以。

4.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，我們可以如此發展智慧。

然後我們要在日常生活中發展覺性，這個非常難。

5.祖師大德教導說：「如果你修很多的禪定，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，讓它們自然地工作，讓六根自然去工作，工作時快樂生起了知道，痛苦生起了知道，善法生起了知道，不善法生起了知道，如此訓練。

6.例如，隆波訓練的時候，常常覺知自己的心，有一天早上非常舒服，打開窗戶，光線接觸到眼睛，只是接觸到眼睛一點點，就看到這個心開始動了，因為已經訓練非常嫻熟，成為高手了，一旦眼.耳.鼻.舌.身.心接觸到所緣，一有接觸，心一動就知道了。如果可以訓練到這點，我們的修行只剩下一點點，就是常常覺知胸口這邊在動盪，但是不要去找哪裡在動，這沒什麼好看的，只是空空的。

7.在日常生活中訓練覺性，不用封閉自己，比如看到美女，我們心喜歡，要知道心喜歡。不要想著：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，看到美女。」狗也有漂亮的，有誰看到漂亮的狗？有誰看到漂亮的蛇？蟒蛇真的非常美麗，有些人戴在脖子上，像圍巾一樣，非常美麗。

8.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中，貨真價實地在訓練。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。

9.今天有個總結，大家要按照隆波的教導去修行：先持戒，然後是固定形式的訓練，最後在日常生活中發展覺性。

出處：隆波帕默開示 2018 年 7 月 29 日 A。

整理：內觀教育禪林編校組。

**在日常生活中發展覺性【問答】**

問 1：觀心有哪兩個大部分？

問 2：哪些是不引發煩惱的悅意所緣？

問 3：如何在日常生活中發展覺性？

—— 吉祥圓滿 ——

## 內觀要旨 15

### 身念處與觀實相

開示：隆波帕默尊者  
整理：內觀教育禪林,2025

#### 【開示】

1.如果我們想發展智慧的話，一定要先分離名色。比如身體坐著，身體正在呼吸，心是觀者，稱為修行「安般念」，這是屬於身念處的修行。如果身體坐著，我們知道身體坐著；身體走著知道身體在走，這也是修習身念處，稱為「四威儀」。我們看到身體在呼吸，這是安般念，看到身體行住坐臥，這是四威儀。

2.如果看身體動、身體停、身體動、身體停，或者看到身體的腹部脹縮，身體膨脹、身體收縮，而不是盯著腹部去看。舒舒服服地看整個身體，身體膨脹然後身體收縮，看到身體動停，這個稱為身念處裡的「正知篇」。

以上隆波說了身念處中的三種：安般念、四威儀、正知篇。

3.有些人修不淨觀，這個屬於奢摩他，並沒有分離名色。如果分離名色，身念處有三種方法，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。比如大家現在正坐著，感覺到嗎？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。

4.大家現在在呼吸，感覺到嗎？身體在呼吸，心是觀者，這就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，這是色的部分。名是觀者，就是那個知道者。大家的身體在動，心是觀者，常常這樣去觀。

5.接下來，智慧越來越穩健和嫻熟，就知道這個動的身體，只是被覺知的對象，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、一會兒坐、一會兒臥，一會兒動、一會兒停，每個都是無常的。呼氣是無常的，吸氣也是無常的，坐也是無常的，感覺到了嗎？

6.我們坐著，我們不是站起來走，但是我們不停地在變動坐姿，因為我們坐久了痠痛，所以不斷地在變換姿勢，我們看到身體動來動去，這個稱為在學習「正知篇」。常常這樣去看，就會看到：身體是無常的——呼氣的身體是無常的，吸氣的身體是無常的，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，常常這樣去看。

7.另一個角度去看也可以，就是這身體一直是被苦逼迫著，呼氣是苦，吸氣也是苦，坐著是苦，行住坐臥都有苦。坐著，苦嗎？如果不苦，我們就不需變換姿勢了。我們為什麼要變換姿勢呢？因為覺得痠痛，蘊就是一直被苦逼迫著。

8.看到身體是無常，身體是苦，也可以看到身體並不是我。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。

9.接下來看自己身體上的一部分，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，那些硬的部分有說它是「我」嗎？「我」只是在念頭裡面，身體並不是我，那個硬硬的部分不是我。身體並不是我，它只是一堆物質元素而已。

出處：隆波帕默開示 2018 年 7 月 29 日 A。

整理：內觀教育禪林編校組。

### 身念處與觀實相【問答】

問 1：身念處中的安般念[入出息念]、四威儀、正知篇，有何差異和共同處？

問 2：如何觀察身體的無常、苦和無我？

問 3：觀察身體時，要分解到物質元素（地大.水大.火大.風大）嗎？

—— 吉祥圓滿 ——

## 內觀要旨 16

### 分清止觀的所緣

開示：隆波帕默尊者  
整理：內觀教育禪林,2025

#### 【開示】

1.修行有兩件事情：止（奢摩他）和觀（毗婆舍那）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。

2.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。我們用我們有的（體驗得到的東西）作為所緣，奢摩他的修行並不選擇所緣。

3.所緣有四種：[世俗諦、色、名、涅槃]。第一種所緣是世俗諦，就是我們念頭所想的[概念法]。例如，想到死的「死隨念」，想到戒的「戒隨念」，或者修地.水.火.風等[十遍]，這是奢摩他的修行。看世俗的所緣，比如看這色身在行住坐臥，或者看隆波田所傳的手部動作，或者觀腹部升降可以得到奢摩他，這是奢摩他的修行。

4.只看到這個手在動，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[概念法]，它是想的內容，它是念頭的內容，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。

5.觀（毗婆舍那）的修行要選擇所緣。四種所緣中，世俗的所緣[概念法]沒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。

6.心的自然特性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，有位祖師大德（隆波蒲）教導：「修習毗婆舍那的起點，是始於沒有念頭。修習奢摩他始於沒有刻意。」如果你還在想，還在思維，這不是毗婆舍那的修行。

7.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（無常.苦.無我），這才是毗婆舍那的修行，一定要看到三實相。

8.修習毗婆舍那要看到身體是無常、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。只是不需要看到所有三實相的三個角度，只要選擇一個角度就可以了。

9.如果只是觀到身、只是觀到心，這是奢摩他的修行，或者只觀到世俗諦的所緣[概念法]——念頭的內容、只看到名、只看到色、只看到涅槃，這還是奢摩他的修行。如果看到名或色呈現三實相，這才是毗婆舍那的修行。毗婆舍那的修行不是只看到手在動、身體在動，或者看到這個心如如不動，恆常不變，非常光明，這個不行。

10.觀心也可以獲得奢摩他，有些人說看到這個心是空空的，非常光明，這是修習奢摩他。一定要掌握修習奢摩他的原則，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。

11.要修習奢摩他，選擇怎樣的所緣都可以——世俗諦的所緣[概念法]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[概念法]、名和色，這三種所緣可以用來修習奢摩他。

出處：隆波帕默開示 2018 年 10 月 14 日 A。  
整理：內觀教育禪林編校組。

### 分清止觀的所緣【問答】

問 1：論上的 89 心，有哪些心能以涅槃作為所緣？

問 2：哪些法可作為止的所緣？

問 3：哪些法可作為觀的所緣？

問 4：無（如龜毛、兔角），可作為止觀的所緣嗎？

—— 吉祥圓滿 ——

## 發展智慧獲得解脫

開示：隆波帕默尊者  
整理：內觀教育禪林,2025

### 【開示】

1.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（無常.苦.無我），這才是內觀（毗婆舍那）的修行。內觀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，心就知道從一切煩惱解脫出來了。

2.這些[名和色]是勝義的所緣（究竟法），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，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，這是三果阿那含聖者的境界，不再執取色了。

3.如果不再執取心，不再執取知者的心，這是阿羅漢的境界。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內觀——以知者的心看到色不是我；以知者的心看到感受：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，都不是我。

4.心是知者，而[色身]像是家門口路過的人，苦和樂等也像是家門口走過的其他人，這跟心沒關係，心是知者，舒舒服服地在家裡，以知者的心去觀看路人。心是知者、覺醒者、喜悅者，經由訓練培養成為知者、覺醒者、喜悅者，不是我們憑空把它創造出來的。

5.我們的心常是迷失者，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，但是我們的心仍然睡著。如果我們訓練：心跑了知道，

心跑了知道，一旦作夢時知道心跑去想了，這心就會醒過來，心就會成為知者、覺醒者，這時沒有煩惱浮現。

6.生起[知者]並不難，就是有覺性地去知道心跑了，正確的定就會生起，這是「剎那定」，只是一剎那、一剎那的，它連續生起後，就會覺得它好像是持續的，[心就會成為知者]。隆波很小的時候，在還沒有碰到隆布敦長老之前，就開始修習禪定，心一直是知者，蘊一直是分離的，不用再去分離蘊。

7.所以隆布敦看到隆波就指導去觀心。有一天隆波問說：「隆布！我去這個寺廟、那個寺廟，祖師大德都是教導觀身，那我也要從觀身開始嗎？」隆布敦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？身體是要被扔掉的。已經扔掉了為什麼還要把它抓起來呢？」

8.所以觀身是為了觀心，能夠觀心就去觀心，然後就會看到法。慢慢地去學習觀身或觀心，要獲得知者的心，一定要先讓心成為知者。每天要在固定形式中訓練——選擇任何一個禪法，唸誦佛陀也可以，觀呼吸也可以，心跑了知道，心跑去想了.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，這就是學習心學。

9.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，這不是佛陀教導的心學。佛陀教導的心學，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、不動的、寧靜的、鬱悶的，不是這樣。

10.我們獲得了[定]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，一旦看到真相就會放下執著，一旦放下執著就會獲得解脫，聖道、聖果就生起了。

出處：隆波帕默開示 2018 年 10 月 14 日 A。  
整理：內觀教育禪林編校組。

### 發展智慧獲得解脫【問答】

問 1：如何發展智慧？

問 2：如何才算是內觀（毗婆舍那）的修行？

問 3：如何學習心學？

問 4：獲得正確的定後，如何進一步獲得解脫？

—— 吉祥圓滿 ——

## 中捨與禪定

開示：隆波帕默尊者  
整理：內觀教育禪林,2025

### 【開示】

1.隆波修行後，看到真正的大門是——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]。

2.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）。在奢摩他的初級階段，會有喜、樂，心越來越寧靜，喜消失後只剩下樂，但在真正快樂之後就會契入中捨，保持中立。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，準備好開發智慧了。

3.如果我們看三藏經典，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，這是初期階段，來到二禪若逆流而上找到知者，心就會百分之百的變成知者、覺醒者、喜悅者，這樣的心依然還有喜、有樂。

4.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，不是什麼好寶貝，心就會放下快樂，然後進入中捨，來到四禪中捨的狀態。有的人抓住所緣進入到無色界定，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。

5.當我們的修行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。

6.一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。

7.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，有時會降來到二禪，有時又會進入四禪或三禪，這取決於爛熟的程度，不一定按照一、二、三、四禪的次序。

8.透過修習奢摩他，心來到中捨時，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，屬於頑固不化的人。高僧大德們曾經講過譬喻：把冰塊盒裝水後放入冰箱冷凍，製成冰塊後就移到外面，一直放到融化了，又放回冰箱裡，這實在愚蠢，沒有發揮冰塊的價值。製成了冰塊就要懂得拿來用，同樣地，獲得了禪定就要把禪定拿來工作，最適合禪定的工作就是去開發智慧。

9.只是有的人進入禪定後，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，該用來發揮更大的利益。

出處：隆波帕默開示 2019 年 7 月 27 日 A。  
整理：內觀教育禪林編校組。

### 中捨與禪定【問答】

問 1：中捨與捨受有何差異？

問 2：經上四禪各有何禪支？

問 3：喜禪支與樂禪支有何差異？

問 4：四禪的天敵各為何？

———— 吉祥圓滿 ————

## 中捨與中立的心

開示：隆波帕默尊者  
整理：內觀教育禪林,2025

### 【開示】

1.我們不停地去覺知，要知道心跑到哪裡去了，但是心一樣是放鬆的，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；心寧靜了.心有滿意，滿意知道滿意，不停地及時知道心，心就會擺脫滿意和不滿意，這是以覺性保持中立。

2.一而再、再而三地重複照見，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。每一種心的實相都是平等的，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，因此快樂生起時心不會膨脹；痛苦生起時心不會萎縮，心保持中立，不會起伏動蕩。  
任何一種[現象]，徹底看到三[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。

3.一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、聲、香、味、觸——五欲功德的所緣。一旦心擺脫了欲界，就會進入禪定，就只是這樣而已。

4.比如我們及時地知道，心對於色、聲、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。

5.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]開發智慧兩三個剎那，但是如果福報波羅蜜不夠的話，會退出來回到普通的人，繼續回到欲界的心。欲界就是心不斷流竄在色、聲、香、味、觸、法，心不停地在這裡面流浪。若修習寧靜的禪定（四禪八定），寧靜的心會擺脫五欲，[死後]生到色界或無色界，成為梵天。

6.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），多一些。

7.接著，心就會放下對所緣的感知，那是[定]的內在所緣，心就會逆流來找知元素，...放下所緣，即放下世間，逆流來找知元素時，還沒有抵達真正的法，這是世間跨到出世間的接縫處——世間也不是，出世間也不是，是連接處，就像坐船準備上岸，一隻腳在船上，一隻腳已經離開船準備跨上岸，這稱之為[種姓智]，是從凡夫的境界跨到聖者的階段，接著就會真正抵達知元素。

8.一旦抵達知元素，聖道就會生起。聖道就會撥開包裹著心的漏煩惱。...一旦撥開了漏煩惱後，包裹心的十結會被分次清除。第一次清除三結：身結、疑結、戒禁取結。一旦清除了煩惱結，心就會獲得回報：知元素會呈現空、光明、愉悅。但有的人不是呈現愉悅而是保持中捨。存在愉悅時，隆布敦長老稱之為「心笑了」。...

9.慢慢地修行，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。

出處：隆波帕默開示 2019 年 7 月 27 日 A。  
整理：內觀教育禪林編校組。

### 中捨與中立的心【問答】

問 1：如何以覺性保持心的中立？如何以智慧保持心的中立？

問 2：中立的心有哪些心所？

問 3：聖道生起時的心，所緣為何？有哪些心所？

問 4：依據經論，什麼是知元素或識界？

—— 吉祥圓滿 ——

## 四聖諦與四聖道

開示：隆波帕默尊者  
整理：內觀教育禪林,2025

### 【開示】

1.四聖諦是苦諦、集諦、滅諦、道諦。在四聖諦裡面，戒定慧是屬於道諦。我們也要學習苦諦。我們要學習：什麼稱之為苦諦？比如失戀呢，只是世間的苦；生病的苦、餓的苦，這只是世間普遍的苦。在四聖諦裡的苦諦，是專業術語，是指名法和色法本身就是苦。

2.名法和色法組成所謂的「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，我們誤以為身體是時苦時樂，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（集諦）。

3.什麼時候清楚地看到：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（滅諦）。

4.什麼時候我們的心因為智慧而沒有了想要，生起了澈見苦諦的智慧稱為「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。

5.煩惱要一步步斷除：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）。

6.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]，但是還沒完全清除欲貪和瞋。生起第三次聖道的三果阿那含（不還果），才能完全清除欲界的貪和瞋。欲貪和瞋是迷失去喜歡或迷失於瞋恨——當色、聲、香、味、觸，跟我們接觸後，有時我們會喜歡，心裡有五欲的貪愛；接觸後，有時我們不滿意，這個稱為瞋。

7.三果聖者可以斷這欲界的貪和瞋，因為他不再執著身體了。他已經徹底看到身體的實相：身體是純粹的苦。最後階段生起阿羅漢聖道時，就會清除剩餘的煩惱（五上分結：色貪、無色貪、慢、掉舉、無明）。清除所有剩餘的煩惱後，沒有煩惱再需要去戰鬥了。

出處：隆波帕默開示 2018 年 11 月 24 日 A。

整理：內觀教育禪林編校組。

#### **四聖諦與四聖道【問答】**

問 1：什麼是四聖諦？什麼是四聖道？

問 2：為何要修習四聖諦？

問 3：四聖道各屬於 89 心中的哪種心？各有哪些心所？

問 4：四聖道各斷除哪些不善心所？

—— 吉祥圓滿 ——

## 內觀要旨 21

### 修行方法和清除四漏

開示：隆波帕默尊者  
整理：內觀教育禪林,2025

#### 【開示】

1.我們去找高僧大德聽法，是為了要知道「修行的方法」；閱讀三藏經典，也是為了要知道「修行的方法」。修行的方法其實就是認識自己，如其本來地了解自己的身和心。了解自己的身和心有兩個工具：覺性和正定。以覺性覺知身體在動，心安住而有正定成為觀者，就看到動的身體不是我，是無常.苦.無我的。

2.或者煩惱生起時，以覺性覺知貪.瞋.癡的生起，心安住成為觀者，就看到貪.瞋.癡並不是心，是臨時參雜進來的，來了就走、來了就走。...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，無法禁止心痛苦，命令它好也不行，禁止它壞也不行。這麼去觀察，就看到心本身是無我的。

3.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。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。

4.此中，[欲漏]是習慣於五欲，習慣於找快樂，去找色、聲、香、味、觸，去找好的色、聲、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，這也是一個外殼。最裡面的殼是[無明漏]，這是無明隨眠。

5.漏煩惱屬於心的一種慣性。煩惱會進來控制心，盲目地控制心。如果會看的話，就會看到心根本沒有自由，心是被四種漏纏裹著：[見漏、欲漏、有漏、無明漏]。慢慢修行，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。

6.進一步修行，證悟三果的時候，就可以清除「欲漏」（對於欲界的黏著）。再進一步，證悟四果阿羅漢的時候，清除了「有漏」（對於色界和無色界的黏著），也清除了「無明漏」，那個殼就會徹底斷裂。一旦無明斷，所有漏煩惱就斷了。...

7.證到初果聖道時，清除一部分包裹的漏煩惱，就會呈現空、光明、愉悅。但僅一瞬間，漏煩惱就會再次把心包裹起來。如果仔細看的話，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減少了。

8.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」，心是這樣或那樣修行，都是在創造十二緣起的「有」，但此時還必須仰賴於「有」，藉著「有」來修行戒、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。

9.進一步觀察，包裹三果聖者的心是對「有」的黏著——心還在找待的地方，否則會覺得很空寂，這是由於習慣於創造「有」，以及習慣於和無明隨眠在一起，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（有愛、無有愛、慢、掉舉、無明）就會被清除。

10.隨眠比漏煩惱更深，無明隨眠是最深的煩惱習氣，是不現身的，看不出來的。現身之後就變成漏煩惱，或變成粗的貪、瞋、癡。我們要從呈現出來的身心現象學習，直到聖道生起，就可以清除煩惱隨眠了。

出處：隆波帕默開示 2021 年 06 月 06 日。

整理：內觀教育禪林編校組。

### **修行方法和清除四漏【問答】**

問 1：什麼是四種漏煩惱？各屬於何種心所？

問 2：十二緣起的「有」，屬於何種心所？有何功能？

問 3：如何分批清除四種漏煩惱？

問 4：佛陀和阿羅漢的心中，有哪些心所？

—— 吉祥圓滿 ——

## 真正的竅門在心

開示：隆波帕默尊者  
整理：內觀教育禪林,2025

### 【開示】

1.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]，就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。

2.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「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。

3.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，只在吵哪個外殼更漂亮。

4.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。

5.怎麼做後，心很放鬆舒服了，就可以努力去用功修行。如果修行後，很苦悶的話，很快就會放棄。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，然後及時地知道我的心——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，心跑到腹部上面也知道——全都是相同的，沒有好壞的區別。

6.因此來到名家的絕密武器——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，比如修習奢摩他，十遍中已經獲得了一個火遍，另外的九個就不難了，得到其中一個就可獲得所有了。要訓練得到自己的心：修習一種禪法，及時地知道心跑掉了。如果沒有得到這個訣竅，修幾輩子都會爭吵：哪個修行體系比哪個體系的好？

7.無論修行哪個體系，只要得到原則——得到自己的心，就會不錯。如果沒有得到心，只是唸誦佛陀等等，得到的只是寧靜，沒有得到「知者、覺醒者、喜悅者的心」是不好用的，都一樣的。

8.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」，心是觀者。不停地及時知道我的心！

出處：隆波帕默開示 2019 年 9 月 21 日 A。

整理：內觀教育禪林編校組。

### 真正的竅門在心【問答】

問 1：真正的竅門在「心」，此「心」主要是指 89 種心中的哪一種心？

問 2：如何得到知者的心？

問 3：如何提升知者的心？

問 4：佛陀和阿羅漢在生活中有 89 種心中的哪些心？

—— 吉祥圓滿 ——

## 觀心的三個原則

開示：隆波帕默尊者  
整理：內觀教育禪林,2025

### 【開示】

1.[經由隆布敦指點後]，隆波意識到，觀心就像看電影一樣——看電影時我們不去干預影片，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，所以抓住了觀心的原則——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去找心，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[或心理現象]生起了才去知道。

比如快樂生起了.知道心生起了快樂，痛苦生起了.知道心生起了痛苦，貪、瞋、癡生起了.知道心生起了貪、瞋、癡。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，在觀之前別去尋找，讓感覺[或心理現象]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，要有覺性及時地意識到。...知道現象後有什麼樣的反應，比如看到這個有快樂、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。

2.觀心並不是混水摸魚，要有原則，隆波最初[三個月]只是呵護「知者」，不停地守著「知者」；現在抓到原則，接著花了四個月放任心去工作：「哦，心中現象生起了」接著才去知道，這是第一個原則。別守株待兔，別一直盯著心，看有什麼煩惱會冒出來；比如要抓洞

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的！我們必須好似不在意，保持距離，牠就會冒出來：「哦，兔子冒出來了」。因此別守株待兔而是現象生起之後才去知道。...

3.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，不滿意也及時地知道。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。

4.第一個原則是觀前別守株待兔，讓現象生起了才去知道，才去看。

第二個原則是在觀的過程中別跳進去看，要以旁觀者的角度去看。第三個是知道後生起了反應，例如滿意或不滿意，要及時地知道，而不是滿意後很享受，或是不滿意後努力去對治。第三個原則就是要保持中立的心去知道，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」。

5.如果我們能這麼做，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，但是它恆常嗎？

6.心生了就滅、生了就滅，非常快速地生滅。這麼照見後，心知道了心的實相，就會放下執取了。

出處：隆波帕默開示 2021 年 01 月 10 日。

整理：內觀教育禪林編校組。

### 觀心的三個原則【問答】

問 1：觀心的目的為何？

問 2：什麼是觀心的第一個原則？

問 3：什麼是觀心的第二個原則？

問 4：什麼是觀心的第三個原則？

—— 吉祥圓滿 ——

## 內觀要旨 24

### 懷疑、禪相和觀染

開示：隆波帕默尊者  
整理：內觀教育禪林,2025

#### 【開示】

1.修行方面的提問，只有三部分：第一部分是與修行完全無關的問題，根本沒有任何意義。比如潛意識有嗎？死後會再生嗎？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？這些問題都是讓自己散亂，對於修行毫無意義。如果有這些懷疑的話，大膽地直接把它們扔掉。它們會讓我們發瘋的，不值得關注。

2.第二部分是訓練定方面的問題。隆波說訓練定的問題有兩個，第一個是迷失；第二個是緊盯禪修的所緣。比如，覺知身體呼吸時，我們的心散亂了，忘了呼吸；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。我們修習定時，那個會欺騙我們的稱為「禪相」。

3.比如我們打坐時看到鬼、看到天神，知道這個、知道那個，這些沒有任何意義。禪相會引誘我們，讓我們心散亂而沒有定，因此別迷失於禪相。打坐之後有時心從身體徹底抽出來，那個不好，那也是禪相。...

4.很多人修習奢摩他（止）走偏是因為禪相。有時禪相是色法，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。有時聽到聲音，有時聞到氣味——打坐後聞到香味或是臭味，像屍體的味道，以為鬼來了，事實上這些引誘我們的全是禪相。

5.也有味道的禪相，比如吃白米飯時，我們的心很寧靜，有時也會有禪相，覺得飯很好吃；想到吃雞、吃鴨，味道真的就是雞鴨的味道，這都是禪相。身體的接觸也會有禪相。還有奇怪的領悟也會有，這都是禪相。這些都是源自於定不夠而產生禪相，心依然散亂，因此我們在打坐時，如果看到這個、看到那個，別關注所看到

的東西，我們要回來看我們自己的心。

6.當下有疑問：「我看到的鬼是真還是假？」此時要直接看自己的心，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，就可以通過這個禪相。總之，修習奢摩他（止），第一不要迷失，第二不要緊盯，第三一旦生起了禪相，要回來看自己的心。如果牢牢抓住這個原則，就根本不用問隆波了，可以自助了。

7.第三部分是修習內觀[毗婆舍那]的問題。修習內觀是「有覺性，覺知身、覺知心，以安住且中立的心照見身心的實相。」安住的意思是心沒有跑來跑去，只是觀者。保持中立的意思是沒有迷失於滿意或不滿意，對於心所覺知的身心現象，沒有滿意或不滿意。何時心沒有安住就無法修習內觀。心迷失或是緊盯，都不好用。內觀的敵人稱為「毗婆舍那的雜染」或「觀染」。

8.觀染有十種，自己可以去找資料看。第一個是「光明」。比如，觀心時，突然亮堂起來，我們迷失去看那個光明。如果迷失去看光明，就什麼都不會獲得，只是浪費時間，這光明就像禪相。禪相是源於禪定還沒有滿的時候，觀染是源自於我們安住的定不夠時。

9.定力不夠而修習內觀就會生起觀染。例如，有時候會對一切非常精通，對宇宙全精通，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，一定要回到自己的心。有時會知道整個宇宙，但是唯一不知道的是「自己的心」。這就不好用。

10.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所說的原則，根本就不需要問隆波了。

出處：隆波帕默開示 2018 年 11 月 27 日 A。

整理：內觀教育禪林編校組。

### 懷疑、禪相和觀染【問答】

問 1：修行方面的提問，一般有哪三部分？

問 2：什麼是禪相？有哪幾類禪相？

問 3：什麼是十種觀染？

答 3：觀染是禪修者在「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。

問 4：如何脫離觀染？

—— 吉祥圓滿 ——

## 內觀要旨 25

### 如實觀

開示：隆波帕默尊者  
整理：內觀教育禪林,2025

#### 【開示】

1.有一類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。身和心本身就是苦，所以佛陀教導我們要知苦，也就是要去知道名色或身心——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。.....

2.我們要回來看，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[身心現象]的存在，無論是名法或色法，稱之為「有覺性」。

3.如果以智慧知道，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」，接著如實看見：「這色身是無常、苦和無我，不是我」，這才稱之為內觀（毗婆舍那）。

4.又如生氣生起，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，稱為「無常」。我們如實看到生氣是無常、苦、無我的，這才稱之為內觀（毗婆舍那）。毗婆舍那是以智慧清楚看見。

5.「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（無常、苦和無我）。覺性只是覺知到名和色，只知道名的呈現、色的呈現。我們還要提升，能夠看見身心後，如實照見身心是無常、苦和無我，對名色或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，心就不會去抓取名色；心沒有抓取名色，心裡的苦就不會有了，只剩下身體方面的苦。

6.這就是我們要走的線路，隆波給大家一個概圖：我們最終的目標就是涅槃。要想能夠體證涅槃，就要止息欲望；要想止息欲望，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。只知道名色時還不知道苦，因為還沒有如實看到名色就是苦，一定要以智慧才能照見到名色就是苦。

7.什麼時候知道苦（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」，抵達涅槃，這是大概的線路圖，接著就是修行的方法，這是道，我們要走這線路（道諦）：我們如實正確地照見身、如實正確地照見心；如身本來的面目去照見身、如心本來的面目去照見心，我們就會斷除欲望，斷除欲望就會見到涅槃。

出處：隆波帕默開示 2016 年 5 月 6 日 A。

整理：內觀教育禪林編校組。

### 如實觀【問答】

問 1：以覺性知道和以智慧知道有何不同？

問 2：什麼是如實觀？

問 3：什麼是「毗婆舍那」的意義？

問 4：略述修行的大概線路圖。

—— 吉祥圓滿 ——

## 檢測自己的心

開示：隆波帕默尊者  
整理：內觀教育禪林,2025

### 【開示】

- 1.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。在檢測自己的煩惱時，心要處於平常正常的狀態下去檢測。  
別入定後去檢測，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。
- 2.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！
- 3.因此我們修行後要檢測自己的心時，必須是平常正常的心，沒有刻意處在修行的狀態，如果處在刻意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時。隆波一再提醒，起床醒來時是修行的黃金時間。
- 4.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。但是剛剛醒來時，我們的心還沒有偽裝、還沒有擺姿勢要作「修行人」，那時是平常的心。

5.平常的心會呈現真實的面貌——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，我們一起床醒來時就要自我審查。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，或者去緊盯某個東西，立刻開始工作，心送出去到空裡面了。

6.如果心跑到空裡，或是送到某個境界裡，要看它是怎麼去到那個地方，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]。在熟睡醒來的一瞬間，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，創造某一境界出來，心就進到裡面去了。

7.隆波就是用這樣的方式去審查，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、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。

8.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！慢慢去體會，慢慢去觀察，從自己的錯誤中去學習。

9.我們修行後，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。」隆波才總結說：「正確的原則是這樣的。」

10.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。

出處：隆波帕默開示 2021 年 11 月 28 日。

整理：內觀教育禪林編校組。

### 檢測自己的心【問答】

問 1：修行者為何要檢測自己的心？

問 2：在何種狀態下，適合檢測自己的心？

問 3：修行一陣子後，如何檢測自己所修是否正確？

問 4：如何檢測自己的心和諸心所的存在？有誰確認過？

—— 吉祥圓滿 ——

## 寧靜、安住和智慧

開示：隆波帕默尊者  
整理：內觀教育禪林,2025

### 【開示】

#### 1.修心有三項訓練：

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。

前面兩個屬於寂止（奢摩他）的修行，第三個屬於內觀（毗鉢舍那）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。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）讓心有智慧：開發智慧時，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。觀身時，看著不停移動的身體，這屬於[定]。如果觀心一動不動，空空的、光明的，依然還是[定]。如果看到移動的身體是無常、苦、無我，這是契入內觀，這是看見身體的實相。

2.看見身體的實相，要沒有刻意地去界定，自動自發地去界定。  
初始時我們刻意地去界定，訓練下來，不用刻意會自動看見身體是無常、苦、無我。看實相時，會從一個角度去看到，不會同時三個角度。

觀心的實相也是一樣，會自行界定。

3.初始時可以刻意去界定：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，這時就契入到真正的開發智慧，就會看到三實相。如果還沒有看到三實相，就還不是內觀，不管是觀身或觀心，依然還是寂止。

4.觀身時心跳去身體那邊、觀心時跳去心那邊，這是寂止而已。但是，如果及時地知道心跳去身體那邊、跳去心那邊，心就會安住。心安住後，以覺性覺知到身體的一瞬間，若曾經界定身體的三實相，「想蘊」就會自動界定身體的三實相。

5.心安住後，以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，這是內觀（毗鉢舍那）的修行。真正用在修習內觀[照見實相]所用的時間是不多的，很多的時間是用在準備的階段，最後才讓心在沒有刻意的情況下看到三實相。

6.因此，要訓練到：

a.沒有刻意就生起覺性——身體只要一動，覺性會自動生起。

b.沒有刻意就生起定——心只要一動，覺性會自行捕捉到，心會沒有刻意地自行安住起來。

c.沒有刻意就生起智慧——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。...

7.那麼如何訓練到開發智慧自動自發？這要先透過「想蘊」去界定三實相，一直訓練到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。...若有刻意就依然在造業，依然在構建十二緣起中的「有」和「生」。

8.因為「刻意的動機」是造業的因，《阿毗達摩》的解釋是完全正確的，因此我們要訓練，直到沒有刻意而能自行去覺知，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。

出處：隆波帕默開示 2021 年 01 月 16 日。

整理：內觀教育禪林編校組。

### **寧靜、安住和智慧【問答】**

問 1：如何訓練讓心寧靜？

問 2：如何訓練讓心安住？

問 3：如何訓練到自動自發開發智慧？

問 4：十二緣起中的「有」是屬於哪種心所？有何功能？

—— 吉祥圓滿 ——

## 智相應.無行的善心

開示：隆波帕默尊者  
整理：內觀教育禪林,2025

### 【開示】

1.選擇任何一個禪法，去知道自己的心，這稱之為「心學」，可以得到正確的覺性和正確的定、得到自動的覺性和自動的定，然後用來開發智慧。首先我們獲得覺性和定，心有覺性和正定就成為「知者.覺醒者.喜悅者」，心會非常輕盈.柔軟.敏捷、老老實實地覺知所緣，不緊.不硬.不遲鈍.不僵硬、也不貪.不瞋.不癡——我們把心訓練成「智相應的善心」，這是可以開發智慧的善心。...

2.我們訓練自己的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，這是更高的善心（智相應.無行的善心）。如果只有覺性、只是寧靜，如如不動，只跟「呼吸」在一起、只跟「佛陀」在一起，一直寧靜，這是沒辦法開發智慧看到實相的。更高的善心才能開發智慧，這樣的善心是有覺性、有智慧的。

3.如果沒有覺性的話就不是善心。善心分為有智慧和沒有智慧兩種。比如，我們去做功德，這是善心，但和內觀（毗婆舍那）沒有關係。...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，而不是迎合自己的煩惱。...

4.真正可以開發智慧的善心，不可以缺少智慧，並不是如如不動只覺知自己。有的人說：隆波帕默只教導覺知自己。這說法是不對的。如果只是覺知自己，這是不夠的。如果沒有伴隨智慧，只有覺性，這是沒有智慧伴隨的善心（稱作智不相應的善心）。我們要訓練更高的伴有智慧的善心（稱作智相應的善心）。

5.按照隆波的教導去修——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，.....如此常常去覺知自己的心，就會獲得伴隨著智慧的善心，而且不是刻意讓它生起（稱作無行）。有智慧的善心有兩種，一種是刻意生起的（稱作智相應.有行的善心），一種是自動生起的（稱作智相應.無行的善心）。

6.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，這是自動生起的善心，是有力量的。.....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。

7.真正的善心是敏捷的、輕盈的，能夠老老實實的工作，靜靜覺知所緣，而且是伴隨著智慧，這心安住成為「知者、覺醒者、喜悅者」，這樣的心是用來訓練內觀的。...知者的心就是「知者、覺醒者、喜悅者」的心。

8.知者的心特徵是，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。

9.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，可以真正去修行內觀了。

出處：隆波帕默開示 2018 年 08 月 26 日。

整理：內觀教育禪林編校組。

**智相應.無行的善心【問答】**

問 1：舉例說明什麼是「智相應.無行的善心」？

問 2：舉例說明什麼是「智相應.有行的善心」？

問 3：真正好的善心具有哪些心所？

問 4：知者的心具有哪些好的品質？

—— 吉祥圓滿 ——

## 八聖道與內觀修行

開示：隆波帕默尊者  
整理：內觀教育禪林,2025

### 【開示】

1.八聖道中的慧學，是正見、正思惟，就是要有正確的領悟、正確的思維。

八聖道中跟戒學有關的，是正語、正業、正命，就是要有正當的言語、正當的行為和工作，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。

2.正精進是指精進地發展善心，減少自己的煩惱，並不是指努力地經行、努力地打坐，有些人覺得自己打坐比別人久，自己很厲害，這是迎合煩惱，並不是正精進。我們訓練自己的心，要知道目的是什麼：正精進就是我們這麼做是為了發展善心，減少煩惱。

3.正念和正定：就是隆波教導的，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。...

4.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知道，我們會得到什麼？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覺性和正定。

5.我們要知道修行的目標，不是為了持戒成為天神。我們修行是為了減少煩惱。我們知道修行的目標，然後去學習名色、身心的真相，用安住的心去照見，所以隆波說：

「有覺性，以安住且中立的心，去照見身心的實相。」

a 安住且中立的心：這是正定。

b 有覺性以及安住且中立的心：這已經含括了正精進、正念、正定。...

c 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——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。

6.知者的心，我們沒辦法去呵護；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，我們看到這三相，稱為看到了名色、身心的實相，這才是真正內觀的修行。

7.隆波把內觀的修行，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，去照見身心的實相。」

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。」

8.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。

9.隆波簡單概括起來講給大家聽：「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，什麼時候就損失了法」。

出處：隆波帕默開示 2018 年 08 月 26 日。

整理：內觀教育禪林編校組。

### 八聖道與內觀修行【問答】

問 1：如何是八聖道與三學的關係？

問 2：如何訓練正念和正定？

問 3：什麼是修行的目標？

問 4：簡要概括地介紹什麼是內觀的修行？

—— 吉祥圓滿 ——

## 十六觀智的要點

開示：隆波帕默尊者  
整理：內觀教育禪林,2025

### 【開示】

學員問：請問如何修十六觀智？。

隆波答：第一[名色分別智]，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[2.緣攝受智]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，一切都是原因才會生起。

接下來[3.思惟智]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（心也是無常、苦、無我）；看到身心剎那生起就滅去，如此不停地開發智慧[4.生滅智，5.壞滅智]。接下來心就開始生起[6.怖畏智 7.過患智 8.厭離智 9.欲解脫智]。

然後心就慢慢契入中立，對身體保持中立、對心保持中立。身體動，心是觀者，我們看到實相：身體不是我，心也不是我，而且無法掌控，一旦多多地照見[10.審察智]，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，看到三實相。

多多照見，心就會自行進入中立，知道苦.樂、好.壞都是平等的，都是一樣呈現三實相。苦.樂、好.壞都是三實相的體驗，這不是思維的層面，而是源於一而再地照見，直到心已知道了實相，苦和樂都是生了就滅，好壞也是生了就滅。

一旦心完全進入到中立後[11.行捨智]，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。  
接下來心就依次生起[12.隨順智 13.種姓智]。

接著心就生起道、果[14.道智 15.果智]體證涅槃而後檢驗自心[16.省察智]。

所有十六個觀智就全含在這裡面。

出處：隆波帕默開示 2018 年 08 月 26 日。

整理：內觀教育禪林編校組。

### 十六觀智的要點【問答】

問 1：十六觀智的字面意義為何？

- 答：1.名色分別智：分離名法和色法，進而分離名法為受.想.行.識。  
2.緣攝受智：通過緣起辨識三世名色法的因與果。  
3.思惟智：思惟五蘊等名色法的三相（無常、苦、無我）。  
4.生滅智：觀照諸名色法的生滅。  
5.壞滅智：只觀照諸名色法的壞滅。  
6.怖畏智：觀照名色法的壞滅後生起怖畏。  
7.過患智：照見名色法只有過患。  
8.厭離智：對名色法生起厭離。  
9.欲解脫智：對諸名色法生起欲脫離之心願。  
10.審察智：以種種方法清晰地審察諸名色法的三相。  
11.行捨智：審察諸名色法都不是我後，捨棄怖畏與取樂而對名色法生起中捨。  
12.隨順智：於種姓智之前生起的欲界心，隨順前面八觀智及後面道智的作用。  
13.種姓智：從凡夫種姓進入聖者種姓的轉變點，是出世間道智的無間緣。  
14.道智：執行四種作用：徹知苦諦、斷除集諦、證悟滅諦及開展道諦。  
15.果智：利根者在道心後生起三個果心；鈍根者在道心後生起兩個果心。  
16.省察智：省察道、果、涅槃、已斷除的煩惱、還剩下的煩惱。純觀行者能省察已斷的前三結，無法省察其他剩下的煩惱結。

問 2：道智與道心有何差異？

問 3：果智與果心有何差異？

問 4：有幾種道心？幾種果心？各具有哪些心所？

—— 吉祥圓滿 ——

## 佛法教材系列 Y

書名：《內觀要旨三十講》

開示：隆波帕默尊者

編校：林崇安教授

出版：桃園市內觀教育基金會

網址：<https://www.insights.org.tw>

倡印：內觀教育禪林

通訊：桃園市大溪區頭寮路 355 之 5(內觀教育禪林)

出版日期：2025 年 01 月

歡迎倡印，免費結緣

「內觀要旨三十講」播放清單的連結為：

<https://bit.ly/內觀要旨三十講>

