

隆波帕默的内观开示八讲

开示：隆波帕默尊者

口译：阿紫女士

整理：内观教育禅林

内观教育禅林倡印
内观教育基金会

隆波帕默的内觀開示八講

【目錄】

編者序.....	p.3
一、要動手去修行才會知道—180729A.....	p.4
二、訓練心的兩項工作—180804A.....	p.13
三、從念頭的夢裡醒來—180811A.....	p.20
四、訓練覺性以及安住的心—180818A.....	p.28
五、覺知自己是修行的起點—180826	p.37
六、動盪的心無法接受法—180908A.....	p.52
七、心無法指揮但可訓練—181014A.....	p.61
八、學習現象的特性與共性—181021B.....	p.70

編者序

本文是從隆波帕默的開示錄音帶中，選出由阿紫女士口譯的八講，整理成文並標出標題，提供給初學者參考，一方面了解隆波的禪法並隨著實踐，一方面將功德回向給阿紫女士。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。

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」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

2021.04.20

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，舒舒服服的去看不一整個身體，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，就是要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，但是要去知道我的心，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，也都是夢裡的内容而已。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。選擇一個禪法，去知道我的心，不斷地知道我的心，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，後來她成為優闍王的一王妃，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。要知道身體癢了，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]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，就是貪瞋癡，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、癡，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，不善法是生起貪瞋癡，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。這個貪嗔癡，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、癡，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，因為已經非常的爛熟了。

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，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，但是隆波不饑的。

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，要玩一樣地去念，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。不斷地去知道我的心，然後就會自動進入到毘婆舍那的修行。…

○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。

○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，去知道我的心。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。

○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。

內觀禪師開示系列 R

書名：《隆波帕默的內觀開示八講》

講者：隆波帕默尊者

口譯：阿紫女士

整理：大溪內觀教育禪林

編輯：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：2021 年 4 月

歡迎倡印，免費結緣