

# 隆波帕默的内观开示六讲

开示：隆波帕默尊者

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六講

### 【目錄】

編者序.....	p.3
一、正確的定和剎那定—171112B.....	p.4
二、修行的快樂和固定形式觀心—171216B.....	p.10
三、根律儀和定慧—180127A.....	p.16
四、正定的重要性—180301A.....	p.22
五、會覺知自己之後要去觀三實相—180505 .....	p.29
六、取決於你有多虛心—180506A.....	p.42

## 編者序

本文是從隆波帕默的開示錄音帶中，選出六講，整理成文並標出標題，提供給初學者參考。整理者特別感謝以往默默付出心力將隆波的開示錄音並傳譯的諸法友們。

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

為了便於初學者容易理解，此處將「境界」，校成「現象」（指身心現象，名法和色法）。「法印」，校成「實相」（指無常、苦、無我）。區分「定」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  
2021.04.22

# 一、正確的定和剎那定

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

日期：2017年11月12日 B

整理：大溪內觀教育禪林

## 1. 〈覺知自己、正確的定、分離名色〉

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

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

## 2. 〈心學、止觀〉

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

另外一種是毗婆舍那（內觀）的修行，心要有安住型的定，安住成為知者、觀者，去看這些[身心現象]的變化。心是一個觀察者、審視者，去觀察名法和色法，這樣才可以開發智慧。我們現在這樣坐著，

我們看到身體坐著，佛陀教導說：「比丘們！坐著時知道坐著。」用覺性和智慧去知道：用覺性去知道身體坐著，然後用智慧去知道這個身體不是我。所以第一個要有覺性去看名法和色法，第二個要有智慧知道名法和色法不是我、不是人、不是眾生，這個是開發智慧。這不是通過思維去想，毗婆舍那的修行是去看見，真正地看見，不是思維，是清晰地看見，是正確地看見名法和色法的真相，看到它們的苦、無常和無我。除了這條路沒有別的路。

「要覺知自己！」有很多人的說法和隆波的教導，聽上去是一樣，但是真的動手實踐時，就發現只是表面上的一樣。我們一定要學習戒學、心學和慧學，我們不可能比佛陀更厲害。要讓心成為正確的，要去學習心學，心學會得到「正確的定」。如果不學習心學，很難得到正確的定。當呼氣、吸氣時沒有去覺知，痴就滲透進來了，這樣不會得到正確的定。有些人坐禪去觀呼吸，然後心就跑到跟呼吸在一起；有兩位出家師父從別的國家來坐禪，心就跟呼吸在一起，心跑去跟所緣在一起，但是心沒有安住，心跳進去跟所緣在一起，這是修習奢摩他（寂止），不是修習毗婆舍那（內觀）。毗婆舍那的定，是觀禪[的定]，是要去看三[實相]。

### 3. 〈安住的心、知者、大善心〉

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

個、一定要看到那個；也沒有瞋心，瞋心是不想看到這個、不想知道那個；也沒有癡，癡是不知道接觸的所緣是什麼。很輕盈、很柔軟、很敏捷，可以動來動去，老老實實地去知道所緣，不會鬱悶，這是大善心的一個特質。

#### 4. 〈正確的定、剎那定、安住型的定〉

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

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

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

#### 5. 〈避免兩個極端〉

如果問：隆波這裡所教導的和別的地方有什麼不同？隆波很重要的一點是，一定要先把心訓練成正確的。如果心不正確，修行不會正確的，無論怎麼修行都不會正確的，所以很重要的是心一定要正確。

雖然都講要修習四念處開發智慧，但是為什麼有些人聽到了卻沒有辦法修行呢？因為他們沒有先把心訓練成正確的。有兩個極端[要避免]，一個是貪欲行，是放逸自己，放任心跟所緣在一起，放任心迷失去想、迷失去聽、迷失去看，忘記自己，心一直不斷地跟世間在一起，忘記了自己，這是兩個極端中的一個。第二個極端是苦行，就是打壓自己，打壓身、打壓心。所修的定，不是覺知自己。有些人修習禪定是這個樣子的：先坐好，將身體裝修好；身體裝修好了，開始裝修心，心是這個樣子的：打了也不會生氣，心非常緊。這樣怎麼可能看到名法、色法的三[實相]呢？如果我們緊盯，就會覺得我很厲害，我可以控制！我可以不讓自己去關注外界！我很厲害！這樣是不行的。所以，我們要[避免兩個極端]，先訓練心跟自己在一起。

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

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

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

## 6. 〈結語〉

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

大家看到隆波剛剛喝水，有些人又迷失掉了，沒有覺性。那些笑的人也沒有覺性。要讓心跟自己在一起。心跟自己在一起，這樣就會獲得正確的定。…心在想的時候，就沒有在覺知。心看到三[實相]的時候，是心自己看到的，不是用自己的心[去想、去思維的]。只是祖師大德如果看到有些人的心是卡在寧靜裡面，就會教導他們，先來思維，把心引導去思惟三[實相]，訓練之後，心自己就會看到三[實相]。觀智的第一個是名色分離智。第二個是緣攝受智。第三個是思維智，這是透過思維，比如看以前的照片和現在的照片，發現[容貌]不同，然後就說一切是無常的，這個還不是真正的毗婆舍那。有時候祖師大德教導唸誦佛陀、佛陀後，教導去觀身。為什麼觀身？因為這些人[弟子]的心是寧靜的，一直卡在寧靜裡面，他們經常身體消失，只剩下心，心非常寧靜、非常寬廣，然後不動，所以祖師大德會教導他們，先去想三[實相]，用思維去引導，然後逐漸地，心就會自動去看見三[實相]。看見三[實相]時並不是靠思維的，因為靠思維的就不是毗婆舍那。奢摩他（寂止）源自於沒有刻意，而毗婆舍那（內觀）源自於沒有想、沒有思維，不是刻意去看三[實相]。真正的奢摩他源自於沒有刻意，而真正的毗婆舍那源自於沒有念頭、沒有想，如果還在想、思維，這個不是毗婆舍那。如果用思維去引導，帶領心去看三[實相]，這是初級階段，只是起步而已。

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

### 【註解】 慧解脫阿羅漢的數目參考

1. 《相應部·婆耆舍相應》7. 《自恣經》中，佛說：「舍利弗！這五百位比丘的六十位比丘是三明者，六十位比丘是六神通者，六十位比丘是俱解脫者，而其他是慧解脫者。」
2. 《雜阿含 1212 經》佛告舍利弗：「此五百比丘中，九十比丘得三明，九十比丘得俱解脫，餘者慧解脫。」

3. 《別譯雜阿含 228 經》佛言：「此比丘眾中，九十比丘具於三明，有百八十得俱解脫，其餘之者盡慧解脫。」
4. 《中阿含 121 經》世尊告曰：「舍梨子！此五百比丘，九十比丘得三明達，九十比丘得俱解脫，餘比丘得慧解脫。」

## 二、修行的快樂和固定形式觀心

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

日期：2017年12月16日 B

整理：大溪內觀教育禪林

### 1. 〈前言〉

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

### 2. 〈世間的快樂〉

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

我們的心也是一樣的，我們照顧好我們的心，是希望它一直有快樂。有些人快樂是因為執取世間的東西，比如喜歡把東西放在包裡，

然後緊緊抓著。有些人出去時抓個包出去，對嗎？我們就喜歡有東西抓在手裡的這種感覺。我們出去時一定抓個什麼東西出去，對嗎？當然有些是假的，有些包是冒牌的，其實不值錢，但是抓著跑到外面去，喜歡別人把我們當做有錢人。我們一直掙扎著去尋找快樂，喜歡這個很好看的包，我們就會有快樂，或者有輛很好的車，我們就會快樂，或者我們有個很大的房子，我們就會快樂。房子很大，但是一天到晚都在外面工作，根本就不在家裡面。到處去尋找快樂，心永遠都饑餓，永遠都不會心滿意足。所以祖師大德們教導說，我們要看自己生命中過去的時光，哪些是我們最快樂的時光？然後看清這些最快樂的時光已經過去了，現在呢？現在我們又在饑餓地尋找快樂，我們希望能夠重新找到。有些人看到美女，希望把她變成老婆，變成老婆之後，又覺得把這老婆扔掉就會有快樂，為什麼？因為時間久了就會厭倦，然後自己想解脫，想把老婆扔掉就好了。所以，在世間尋找快樂，無論找到多少都是很難找到真正的快樂，因為心不會感到滿足，心一直是饑餓的。

### 3. 〈修行的快樂〉

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

#### 【舉例 1】

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

長老坐著微笑，然後說：「太快樂了，太快樂了。」

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

### 【舉例 2】

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

他說：「所以，你到死都一定要戰鬥下去！」

我說：「好的，好的，長老！我已經知道了。」

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

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

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

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

我們應該怎樣修行呢？

#### 4. 〈持五戒、以固定形式觀心〉

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

第二、每天在固定的形式當中去訓練十五分鐘。選擇一個禪法去觀這個心：

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

2.或者觀呼吸也可以，[心跑了要知道]。

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

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

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

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

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

真正覺知自己的修行，心可以成為知者、覺醒者。30年前，隆

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

有些師父也聽隆波的 CD，那些 CD 不是隆波自己做的，是基金會做的，有些師父是聽隆波這些 CD，聽了之後心非常的喜歡，就問：「阿姜帕默說，修行是非常容易的，但我們感覺很難。」難或容易，這個沒有關係，一開始修行都是難的，之後就會變得簡單了，所以堅持去訓練。堅持守戒。在固定的時間去訓練，十五分鐘、二十分鐘都可以，選擇一個禪法去知道自己心的變化。

## 5. 〈在日常生活當中去發展覺性〉

第三、在日常生活當中去發展覺性：在日常生活中，眼睛看到色，耳朵聽到聲音，或者嚐到味道，或者身體方面的接觸，不管是硬也好軟也好，不管是什麼接觸到身體要去覺知，或者心跑去想、跑去造作，有什麼東西在心中生起了，也去覺知。所以在生活當中，可以讓眼耳鼻舌身意去接觸這些所緣，不用一天到晚去呵護它們。有些人修行時，不敢讓自己的眼睛去看，覺得自己看多了，就會有貪心。有些人把眼睛關起來，把耳朵關起來，如果鼻子能閉掉最好了。如果把眼睛閉起來，修行會好的話，那麼盲人就是第一了。如果不聽，修行會好的話，那麼聾子修行也肯定很好了，但是事實上他們很難去修行。所以，在日常生活中多多地去發展覺性，眼睛看到色，心是怎麼樣的，耳朵聽到聲，心是怎麼樣的，舌頭嘗到什麼味道，去知道，身體方面有什麼接觸，或者心跑去想也知道，心想了之後，心是怎麼樣的去知道，所以放任它們去接觸所緣，然後看到自己心中的這些變化。或者我們修行之後，心寧靜了知道，心散亂了也知道，心有快樂了知道，心有痛苦了也知道，這是在固定形式中去訓練，然後在真正的日常生活中去訓練的時候，我們就讓自己的六根跟所緣接觸，然後看著心裡產生的變化。祖師大德阿姜曼的教導，[經由]隆布蘇瓦長老教導給隆

波的是：「可以觀心就觀心，不可以觀心就觀身，如果觀不了身也觀不了心，就去修習奢摩他。」

不管觀呼吸也好，念佛號也好，善法是在心中生起，不善法也是在心中生起，道果也是在心中生起。沒有辦法觀心時，就去觀身，因為觀身有一天就會遇到心。為什麼要觀心？觀心是為了見到法，善法也好，不善法也好，都是在心中生起，並不會在別的地方生起，所以我們要多觀自己的心。在固定形式中去訓練，不管是念誦佛號也好，觀呼吸也好，經行也好，不要讓心很緊很硬。在真正的生活當中，有眼睛就去看，有耳朵就去聽，不要關閉眼睛、耳朵故意讓自己不去看、不去聽。要讓六根去接觸所緣，覺知在心中呈現的感受，有覺性地緊隨著去知道，不久之後我們就會明白：「凡是生起的，一定會滅去」；快樂生起，快樂滅去，痛苦生起，痛苦滅去，善法生起，善法滅去，貪瞋癡生起，它們也會滅去，所有這些都是生起然後滅去，我們就會證悟初果。先不用去想著證悟阿羅漢，先證悟初果再說。

## 6. 〈結語〉

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

現在有些人的心是寧靜的，有些人是黏著在這個寧靜裡面，[自己要知道]。(完)

### 三、根律儀和定慧

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

日期：2018年1月27日 A

整理：大溪內觀教育禪林

#### 1. 〈守五戒〉

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

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

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

我們只要對自己有興趣就可以了，不需要去關注這個人是不是聖者、那個人是不是聖者，我們要看自己有沒有用心地開始持五戒。開始持戒時要刻意地，刻意地不去犯戒，在身、口上刻意地防護。有人

吃晚飯，有人不吃晚飯，修行上這不算是必不可少的，最重要的是第一條到第四條戒，你如果沒持好的話，聖道不會生起的。比如一天到晚玩手機、玩 line 的，正語已經破了，因為很散亂，說些沒有意義的話；如果要講話，就講必不可少、必須的。有些人用 line，是為了工作，為了賺錢養活自己，這是可以的，但如果只是用在閒聊，這是散亂。如果沒有戒，或戒持不好，我們要很用心、刻意地去持戒，因為一開始必須很刻意地去持戒。

## 2. 〈生起覺性和根律儀〉

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

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

比如說，眼睛看到[色法]，心中生起苦樂好壞，我們即時地知道，這樣[煩惱]就很難控制我們的心。或我們耳朵聽到聲音，我們的心生起苦樂好壞，如果有覺性及時地去知道，[煩惱]就不會進而控制我們的心。我們要有覺性常常覺知自己的心，[煩惱]就不會生起。有眼睛就去看，有耳朵就去聽，有舌頭就去嚐，有身體就去接觸，有心就去想；不要不看不聽不想，不需把自己變成石頭，有眼睛就去看，有耳朵就去聽，有舌頭就去嚐，有身體就去接觸，有心就去知道心中生起的這些想和造作的[心理]。我們有覺性地及時去知道，覺性的職責是呵護我們的心，什麼時候有覺性：眼耳鼻舌身心去接觸所緣，生起善法不善法、苦跟樂之後，覺性就及時知道，那時候，心就會成為大善

心，就不會有不善心生起。心是善心，就會自動的有戒，而且會有好的[定]，有自動的覺性，這是善心的特徵。努力地有覺性去常常的覺知我們的心，接觸所緣之後要及時地知道，這樣不善心就沒有辦法生起，就會是善心，心就會有好的戒，就稱之為根律儀。

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

### 3. 〈生起好的定〉

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

易導致我們去破戒。五蓋是中等的煩惱，如果有覺性去及時知道五蓋，它們就不會長大，就不容易破戒。

我們要更細膩地去呵護心：一開始眼耳鼻舌身接觸所緣後，有好壞苦樂生起，我們要常常的知道，接下來，心中有什麼在裡面，比如想多看看好的色法、想讓不好的色法趕緊離開等，就是散亂在控制自己的心；或是對什麼生起懷疑，都要及時地知道。中等的[煩惱]就是五蓋。如果及時地知道五蓋的話，[定]就會生起，因為五蓋是[定]的敵人。一定要先有覺性，然後要有好的[定]。

#### 4. 〈以觀心生起智慧〉

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

無常：有了會沒有，比如，快樂有了，它會消失；痛苦有了，它會消失；貪、瞋有了之後，它會消失。有從來不消失的害怕嗎？有生氣很久很久嗎？或者有傷心很久嗎？傷心同樣也是瞋心家族的成員。經常去想才會生起這些不善的心。當我們不去想的時候，生氣或恐懼就不會生起，這些生氣或瞋心一定是我們想到某些事情才隨之生起的。譬如有些人一看到隆波的臉，他本來是傷心的，然後變成驚

嚇，有很多人是很怕隆波的。如果你的心是很好的，你看到隆波不會害怕的。所以，要有覺性地去覺知自己的心的變化。

心一天到晚在變化，一直不斷的在連續變化：眼睛看到[色法]、耳朵聽到聲音、鼻聞到味道、舌頭嚐到味道、身體接觸到、心跑去想跑去造作。六根接觸六境之後，就會生起苦樂好壞，有覺性緊隨著去知道 — 快樂也知道，痛苦也知道，好也知道，壞也知道 — 然後，戒就會生起，好的[定]就會生起，然後，智慧也會生起。智慧生起之後，就會看到：苦和樂、好和壞，它們都是平等的，因為它們都是生起然後滅去，沒有什麼是生起而不會滅去的。苦和樂、好和壞，它們不由我們控制的。這個人不好，我們命令心不要去愛他，但心還是會去愛，很難禁止，這是無我的角度。無常，就是已經有了的它會消失；無我，是不由我們控制，不在我們的控制內。所以，我們緊隨著去看真相，去看共性。

如果有覺性地去覺知身的話，就容易看到無我和苦的[實相]：這身體一直被苦逼迫著，在每個行住坐臥、每個四威儀裡，都是為了緩解苦，也會看到這個身體是無我的，這個身體是苦的聚合。但是，觀身和觀心的角度不一樣，身體固然可以看到無我，但更容易看到的是苦的[實相]，因為，身體是從世間借過來的，比如吸氣呼氣，我們從世間借來食物，再排出去，這身體是物質的聚合，是苦的聚合，到某一天，這身體一定會毀滅，如果我們觀身的話，可以從苦的[實相]這角度去看，身體是從世間借過來暫時用一下，並不是屬於我們的。如果是觀心的話，就很難看到心是從世間借過來的，觀心的話，就可以從無我的角度去看 — 看到不由我們控制。

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

戒定慧，我們要讓它們圓滿。戒定慧圓滿了，聖道就不遠了。修行速度，有些人快，有些人慢，快慢取決於根器。根器利的話就會很快，根器比較弱的，戒定慧不夠的話，就會比較慢。佛陀有三種：精

進型、智慧型和信仰型的。精進型的，像彌勒佛，積累波羅蜜的時間就要比較久。如果是智慧型的，速度是最快的，像釋迦牟尼佛，我們的佛陀是智慧型的，所以我們要多多訓練覺性、開發智慧。有些人是精進型的，他不願開發智慧，那就不用著急，等著下一位佛陀吧。還有信仰型的，[那就更慢了]。我們要多多地開發智慧，因為我們的身心每天都呈現三[實相]給我們看，所以我們很容易開發智慧。(完)

## 四、正定的重要性

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

日期：2018年3月1日 A

整理：大溪內觀教育禪林

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

### 1. 〈覺性的重要〉

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

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

這覺性，不是普通的覺性，是念處裡面的覺性。如果忘記身、忘記心，這是不行的，一定要常常覺知身、覺知心。大家不在隆波眼前的時候，可能沒有好好地發展覺性，感覺到了嗎？當大家見到面時，就喜歡講話，喜歡聊天。不像以前隆波跟祖師大德學習的時候，坐在外面，就坐著修行，不會放任自己的心任意東跑西跑。不管時間多時

間少，如果把時間扔掉，把修行扔掉了，沉溺在世間，大家的心力就不夠了，當大家放任心去散亂的時候，心的力量已經減弱了，所以要好好呵護，把心的力量找回來，要常常地有覺性，要訓練心跟自己在一起。如果大家不想覺知身、覺知心、覺知名、覺知色，這覺性是很難發展的。

## 2. 〈定的重要〉

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

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

大多數人修的是邪定，另外一種人根本不修習[定]。有些人修奢摩他，一直緊盯手、緊盯腳、緊盯腹部的。另外一種人修習[定]時，一直在思惟在分析——思惟頭髮、骨頭都是地水火風，就一直在想，一直在思惟，這也不是[定]，也沒有在修毗婆奢那，這心還不對。

如果心有真正的禪定，然後去省思、去思惟，這是可以開發智慧的。以前那些祖師大德，他們修習禪定很厲害，是禪定方面的專家，他們開發智慧是用思惟身體，去觀身體，這是可以的，因為他有經驗。有些人會覺得禪定不重要，智慧很重要。有些祖師大德修習禪定很厲害，但他的弟子沒有辦法進入到禪定的，所以教導他們去觀身，[而]他們只會一味的去思惟。[隆布敦]長老的教導說，一直在思惟，一直在分析，就很散亂。隆波曼尊者說，多多修習禪定，只是寧靜的話，[修行證果的]時間會很長。但如果一直在思惟，一直在分析，這就是散亂。

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

修習止禪，讓心和所緣在一起，這樣心就會獲得力量。因為，通常我們的心都是東遊西蕩，走來走去的，所以帶領心和所緣在一起，心就會寧靜，心就會有力量。隆波試著看大家，當隆波走進來之前，大家的心一直在散亂，根本都沒有力量。所以，一定要訓練，不管時間多時間少。道與果生起的時候只是心的一剎那。如果大家只是放任自己的心，心沒有寧靜、沒有力量的話，道果不會生起的。還有一種[定]是心安住跟自己在一起，這樣的[定]才可以去學習名色、身心的真相，這樣的[定]稱之為觀禪[的定]。這樣的[定]，心是安住而不僅僅是寧靜，是寧靜同時也是安住的。[這種定的]修習方法不同。

### 3. 〈寧靜型的定〉

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

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

我們修習了一段毗婆奢那之後，心沒有力量了，就去修習奢摩他。修奢摩他的方法就是——帶領心跟讓心有快樂的所緣在一起，是帶領心去，而不是強迫心去和所緣鎖定在一起。比如現在來觀呼吸，總比讓心出去跑、出去溜要好，此時要慢慢地去帶領心，去引導心，而不是命令它一定要跟呼吸在一起，[強迫命令]的話，心就會非常鬱悶。隆波用的方法是：引導心、慢慢地誘導心，去跟所緣在一起。我們帶領心和所緣在一起時，寧靜也好，不寧靜也好，不要求一定要寧靜，如果以寧靜為目的的話，這個做不到的，我們常常訓練，不期待會有什麼結果。這個原則一定要正確：就是要選擇讓心有快樂的所緣，然後帶領這有快樂的心、很舒暢的心去跟那所緣在一起。心是舒暢、快樂的，所緣也是讓心快樂的，快樂和快樂在一起，就會快樂；快樂和快樂在一起，就會寧靜。如果心是鬱悶的話，就沒法寧靜下來了。所以，要以打開的心、舒暢的心和所緣在一起，但不是強迫心去打開。這樣的定，我們在家裡也是要修習的，並不只是一味的發展覺性。

譬如一直在路上走的話，途中一定要找個地方可以去休息。這條路有些人走幾年，有些人可能要走幾生幾世，如果整日整夜都在走、從來不休息，很快就會死的。同樣的，修習毗婆奢那，時間到了，就沒有力量，就要休息，十分鐘也好，二十分鐘也好，讓自己可以休息，讓心可以休息。如果沒有力量的話，在途中，[修習]就會死掉的。所以，我們一定要修習這種讓心可以休息的定，哪怕時間非常短。有些人進入禪定可以好幾個小時，有些人可以一兩個小時。依據隆布帖長老的教導，當心散亂，沒有時間修習定的話，教大家一個方法，就是深深的呼吸：深深的吸一口氣，然後去抓那靜止不動的部分，而後呼氣。但不要讓心鬱悶，鬱悶的話，定就壞了。只要一剎那，短短的，心再退出來，不需要抓很久，一次兩次就可以了，心就會獲得力量。以前隆波在工作的時候，開會通常是很鬱悶的，累時大腦已經停止了，非常的鬱悶、非常的厭倦，就去呼吸，和靜止不動的部分在一起，再退出來，就會重新獲得力量，這樣的力量可能可以使用一個小時。比如，開車的時候很累，吸氣，去抓那靜止不動的部分，一會兒，就會有力量，不要讓自己睡著，如果只有一點點時間的話，就可以這樣做。[修習奢摩他，讓心休息]，我們只是休息一段時間。一開始不需要很長，十五分鐘、二十分鐘，如果很長的話，一開始就會鬱悶：「為什麼要打坐一個小時？」後半段都在散亂，這沒有用的。一開始不需要太久，但是爛熟之後，時間可以加多。有些人修習定之後有快樂，然

後主動的加時間。一開始十五分鐘就可以了，讓心可以忍受得住。就選一個禪法，去觀察自己：如果跟唸誦佛陀在一起有快樂，[就選擇唸誦佛陀]；如果觀呼吸之後有快樂，就選擇觀呼吸；如果觀腹部升降有快樂，就選擇觀腹部升降。也可選擇隆波田的手部動作，但是隆波田的手部動作太多、太複雜了，對隆波就不行，因為隆波不是信仰型的，是瞋心型的，如果動作太多就會覺得很煩，所以十四個動作變成這樣握掌、放掌就可以了，不須動作幅度很大。大多數時間，隆波選擇的是觀呼吸，然後，心就會有快樂，心就會打開。不管心寧靜也好，心不寧靜也好，如果想著心一定要寧靜，就不會寧靜了，因為已經有貪心了，心已經貪了，就不會寧靜了。如果用很放鬆、很輕鬆的心去做，寧靜也行，不寧靜也行，想到修行是供養佛陀，佛陀教導了安般念，我們是佛陀的弟子，佛陀教導了，我們就這樣去做，我們修行是為了供養佛陀，如此呼吸一會兒就寧靜了。

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

#### 4. 〈安住型的定〉

[心安住的定，是正確的定]，這是必不可少的，我們一定要訓練。自己去選擇方法，每天一定要訓練，即使要死了也一定要修行。如果身體不舒服，可以唸誦佛陀嗎？也可以。如果不舒服，可以觀呼吸嗎？也可以。如果非常不舒服，可以經行嗎？可能不行，不舒服時，可能走不了了。有些人經行，腳不能走，就用手指代替，用手指好像在走路經行一樣，透過這方法也是在覺知自己，因為腳已經不能走了，快死了，就很精進、很努力的，用這手指代替[腳]經行。經行時要有覺性，常常的覺知自己，是覺知自己而不是走的那條路。我們的腳有可能是一隻腳高一隻腳低，走起來不漂亮，沒關係，走得漂不漂亮沒關係，我們經行是為了獲得覺性。走不了就用手指代替，這也可以的，不要看不起這個方法，不要覺得這樣不行。隆波剛出家的時候，早上教居士，教得很累。那時候非常希望每個居士都可以明白這個修習方法，全力以赴地去教，毫無餘力地把所有的東西都拋出去，希望他們能明白。教導居家教得非常非常累，沒有力量了，就需要休息。那時居士很多，坐滿了禪堂，還坐到外面，隆波是每個人、每個人這樣教的，[教得]沒有力量修習定，[午休]醒來後，到了經行時，隆波是去給花澆水或鬆土，而不是單純的經行，但是這天沒有力量起來，就躺著動腳，慢慢動左腳，動身體的一部分，訓練覺性，心就看到色身是苦，色身不是我，沒辦法去指揮它，然後心就聚集起來[入定並開發智慧]。所以，我們不期待固定形式的訓練一定要很漂亮、經行一定要很漂亮，如果沒有力量去經行，只是動手、只是動腳也可以，用手指經行也可以，用兩個手指，修行到死。

#### 5. 〈一種禪法得到兩種定〉

所以，訓練自己，看跟哪個所緣在一起有快樂，用舒舒服服、自在的心去和讓心快樂的所緣在一起，心就會寧靜，心就會快樂。如果心跑了要及時知道。

選擇一個禪法，帶領心跟這個讓心快樂的所緣在一起，用舒舒服服的心去覺知，如果心從那個所緣離開了，有覺性地知道心跑了。這是隆波教導的，會得到兩種[定]：如果我們要開發智慧，就訓練安住型的定，[以覺性]看心跑掉。如果要寧靜休息的話，就修習寧靜型的

禪定。

心跑了知道，心跑了知道，常常去看心跑掉，就會得到心是知者、心是觀者的心，不是緊盯者、造作者，而是觀者，所緣在變化，快樂知道，痛苦知道，好壞都知道，心只執行一個職責——去觀、去看，這是安住型的[定]，心安住成為知者、觀者，所緣可以是成千上萬的，這是可以開發智慧的[定]。

寧靜型的定，所緣是一，心是一，用舒服自在的心跟所緣在一起。我們修行的時候，選擇一個禪法[例如觀呼吸]，修習十五分鐘，心跑了知道，心跑了知道，不要讓心非常放逸、東奔西跑的，這樣的話心太散亂，有「癡」滲透進來。呼吸了覺知，呼吸了覺知，心跑了知道，心跑了知道[這是安住]。心跟呼吸在一起，有快樂生起，有法喜生起[這是寧靜]，及時地知道。

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

## 6. 〈開發智慧〉

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

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

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

## 五、會覺知自己之後要去觀三實相

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

日期：2018年05月05日

整理：大溪內觀教育禪林

### 1. 〈覺性的價值〉

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

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

### 2. 〈由覺性得到剎那定〉

有的人有覺性，同樣也會得到[定]，比如，心跑掉，及時地知道心的跑掉，就會得到[定]，就會安住起來。或者有五蓋生起了：1.有貪欲而滿意於色聲香味觸；或 2.有瞋恚而不滿意於色聲香味觸；或 3.有散亂（掉舉）、煩躁不安；或 4.有懷疑；或 5.有委靡不振（昏沈）等五蓋。我們有覺性及時地知道：「有五蓋生起了」，五蓋就會滅去。五蓋是[定]的天敵，一旦我們的心沒有了[定]的天敵，[定]就自然會有了，不用做什麼。比如，及時知道心不滿意，[定]就生起了；只須及時知道心散亂，[定]就生起了。一旦我們有覺性及時地去知道，心就會自動地安住，不用另外去訓練進入禪定。這是對那些進入不了禪定的人，也同樣可以生起[定]的方法，也就是透過覺性及時地去知道

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

及時地知道我的心，心跑到眼、耳、鼻、舌、身、心[意]，不停地及時地知道，就會安住起來，[定]就有了。這個定是一剎那、一剎那的，稱之為「剎那定」。別看不起剎那定，絕大部分的阿羅漢們是透過剎那定走過來[開悟]的，不是安止定。那些先修出禪定（安止定、四禪八定）而後開悟的阿羅漢是少數的。絕大部分像我們這樣的人，都是用很短的[定]，很短的一剎那，這個稱之為「剎那定」，這個就夠了。因此，什麼時候我們有覺性，及時地知道心跑掉了，一剎那及時地知道，心就不跑，[定]就生起了，心安住起來，心變成知者，變成觀者，而且沒有任何刻意地要呵護它，它是自己安住起來的；心很快又會跑掉，再一次跑掉再一次知道，又會再安住，就是這麼訓練。但是這只是得到覺性和[定]，還不能體證道果，一定還要提升，也就是要提升智慧。

### 3. 〈二種知道〉

一定要開發智慧：如果我們在覺知身體的時候，還有進一步的感覺，知道它是無常、苦、不是我；在我們覺知心的時候，比如覺知心苦、心樂、心好、心壞，而且進一步感覺它們是無常的：苦是無常的，樂是無常的，好是無常的，壞也是無常的，它是無法掌控的，它是無我的。因此我們有兩個知道在重疊，第一個知道是覺性在知道，知道這個身和心的存在；還有一個知道是智慧在知道，進一步地知道，看見這個身和這個心都是無常、苦、無我，這個是以智慧在知道。

#### 4. 〈覺性和智慧的有無〉

因此我們在修行的時候，要好好地觀察：

a.有的人都沒有覺性，打坐之後，迷迷糊糊的，忘了自己，這個是根本不好用的。

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

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

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

#### 5. 〈觀身和智慧〉

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

蹂躪到死，比如我們殘疾了，動不了了，如果沒有誰來幫忙換姿勢的話，身體躺著就會臭，很快就會死，苦不停地找我們的麻煩。這個身體不是我，是無我的，是一堆物質元素不停地進進出出，比如吃物質進去了然後排一下，出去就物質出去了，這個身體只是一堆物質，不是我、不是人、不是眾生。不停地這樣去覺知身體，這是觀身。

## 6. 〈觀心和智慧〉

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

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

## 7. 〈隆波修定和開發智慧的經驗〉

隆波小時候打坐，身體消失了，只剩下心，一旦回到有身體的感

覺，知道身跟心是不同的部份，但是不會表達。事實就是在七歲的時候，蘊就分離了，但是不會表達：「蘊分離了」，身跟心再也沒有聚合了，而且以為別人跟自己是一樣的，後來才知道：「不是！」絕大部分的人，他們的蘊聚合成一個整體，根本沒有分離。所以，隆波小時候打坐，知道身體消失了只剩下單一的心，一旦回到有身體的感覺，就知道身跟心是不同的部份，而且一直是分離的，再也不聚合了。心日日夜夜變成知者、觀者，變成知者、覺醒者、喜悅者。後來主事大德們見到隆波，例如，隆布信長老見到隆波時，稱隆波為「知者」。為甚麼稱為知者？因為蘊分離了，心是知者。但是道果沒有生起，這樣持續了 22 年，這 22 年都有禪定，但是道果沒有生起，曾努力地想：「怎麼樣可以生起？」曾經去觀身，因為聽到主事大德們，喜歡講佛陀的思維身體，所以就去觀身，然後一、兩分鐘身體就徹底爆炸了，沒有身體可以觀了，然後去觀心，就只是覺知自己，無法繼續進步。直到[三十歲]見到隆布敦長老才教導觀心，看到心不停地在運動變化，心自己在工作。有一天剛好碰到暴風雨，風雨非常厲害，身體全部都淋濕了，然後就去一個出家師父的寮房裡面去躲雨，這個時候抱著自己的膝蓋，心就擔心說：「這樣淋雨，自己肯定會感冒了。」這時在曼谷工作，經常感冒，因為空氣不好，很容易感冒，很容易過敏。心擔心會感冒，覺性及時地知道，因為自己訓練得非常嫻熟了，有什麼感覺生起，覺性馬上捕捉到，覺性及時地知道：「心有擔心」，然後心本身安住了，因為知者的心本身一直有，然後這個擔心減去了，心集中下來，及時進入到曾經進入的狀態，身體消失、世間全消失，只剩下單一的心，這個心經歷一個開發智慧的程序。

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

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

裡面做這個、做那個，現在心突然驚嘆說：「心不是我！」心就光明亮堂、愉悅 [生起了智慧]。

## 8. 〈看到三實相〉

要慢慢地、不停地去用功，我們在觀身的時候，別就只是覺知身體，還要去覺知到身的三[實相]；在觀心的時候，別就只是覺知有什麼感覺，還要知道所有的一切都是生了就滅，所有的感覺都是無法掌控的，這個稱之為看到三[實相]。

如果心只是寧靜的、如如不動的，要去觀身體，扔掉心；如果心黏著於寧靜、黏著於空的話，要把它扔掉，去觀身體，這個身體怎樣都不會空的，你去覺知身體，很快就會看到它會苦，身體會不停地換來換去，有的只是無常，有的只是苦，去看它是一堆物質元素而不是我，觀到一旦有了力量，就會自己去觀心。

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

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

## 9. 〈入定和出定〉

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

從定退出來的時候一定要有技術，如果一下子退出來就會頭痛。要訓練入出，讓它嫻熟。心有禪定的時候，想退出來，我們要換比較粗糙的所緣，換一個粗糙的所緣，比如讓呼吸粗重一點；如果心還不願意退出來，就繼續地粗重，這個身體動來動去，開始身體不願意動，然後努力地去動，慢慢地動、慢慢地動、然後心就會慢慢地退出了。慢慢地去玩，慢慢地去訓練，很好玩。有時候[打坐]可以看到彩票號

碼，但是生平中只有一次，那時隆波還在工作，剛剛畢業，別人問：你喜歡打坐，你會看到彩票號碼嗎？那天晚上就看到了，是這個號碼，是這三個數字。別人笑而不買。下一次問的時候，就看不見了。只看了一次，那個沒有任何意義，不是為了離苦。

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

## 【禪修報告】

好！接下來做禪修報告，先讓寺廟的人開始。

寺人 1：認為自己已經能夠分離名跟色。

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

寺人 2：有一種體驗的感覺。

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

寺人 3：不確定自己的蘊、界有沒有分離。

隆波：不確定怎麼辦啊？

寺人 3：知道不確定。

隆波：那你為什麼要問呢？你知道了。

寺人 3：想得到驗證，有沒有開發智慧？

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

寺人 3：有智慧地在工作，是不是修習毗婆舍那？

隆波：當覺性跟工作在一起，[定]跟工作在一起，智慧也是跟工作在一起，這個時候沒有修習毗婆舍那，這個是在工作。

寺人 4：現在修得怎樣？

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

居士 1：以觀身為主，請問定是不是增長了？

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

居士 3：上次隆波要我知道「想要」，然後在打坐的時候有看到想要，想讓隆波檢查一下修行進度。

隆波：你的心已經有進步了，心更加地輕鬆，訓練不停地去覺知，然後在想要生起的時候去知道。想要不僅僅只是在打坐的時候才會有，

訓練到越來越嫻熟，在日常生活中，一會兒想要看，一會兒想要聽，一會兒想要去知道什麼內容，想要這個、想要那個，不停地及時去知道自己心的想要，這是透過觀「想要」來開發智慧，就會看到心中的想要：想要自己生，想要自己滅。不停地去觀下去。

居士 4：有在持戒，不定型式的訓練，日常生活中有發展覺性，參加過好幾次，是舊生，想問一下有哪些是需要調整的？

隆波：你的修行很好，不停地去用功，不用去期待有什麼成果，我們不停地活在當下，不錯，但是當下這一刻心跑去想了，看得出來，及時地知道心跑去想，心就愉悅起來，是自行呈現的，然後就會看到心不是我。它會自己跑去想，然後它有愉悅，它會自己愉悅，就不停地去看實相，去看心的實相，就會看到它不是我，它是自己在工作，不錯。

居士 6：上次隆波說緊盯在專注裡面，想讓隆波看看現在狀態。

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

居士 8：一年以來，主要以觀心的方式修行。

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

居士 9：在修行中看到無我和無常，感到很悲傷，不想再看心，目前是觀身。請隆波指導。

隆波：觀心時生起悲傷，直接去觀這個悲傷，它僅僅只是一種感覺而已，不然的話你就在逃離，逃離觀心；觀心看到悲傷然後跑去觀身，如果觀身又痛苦悲傷了，那怎麼辦，逃到哪裡去？因此觀心時，看到了心悲傷，要去觀這個悲傷，看到悲傷也是生了就滅，來了就走，就

像別的感覺一樣。別輕易地服輸，逃離不好，一定要跟它們鬥，但是如果真的鬥不過怎麼辦？如果鬥不過，就去唸誦佛陀佛陀，不停地唸誦佛陀佛陀，意念想到我們的佛陀，意念佛陀佛陀，一旦有了心力，再繼續去觀，就會看到這個悲傷，跟剛才不一樣了，被減低了。悲傷本身也是無常，跟其他的感覺是一樣的，別逃離，如果逃離，一直不停地逃離，就會習慣，所以一定要鬥，一定要鬥下去。

居士 10：看到心通過六根在抓取，心很饑餓，覺得非常的厭離。

隆波：修行對了，心在餓的時候，就會逃往眼、耳、鼻、舌、身、心[意]，要不停地及時地知道，就會知道我們無法控制它，看到之後，真的很令人討厭。討厭知道討厭，厭離知道厭離，然後別讓厭離去控制自己的心。當我們修行對的時候，就會經過一段的厭離，每一個人都是這樣的。所以佛陀教導說：「因為看到實相才會厭離，因為厭離所以才會放下執取，因為放下執取所以才會解脫。」因此你現在已經看到了事實，修行非常地正確，心是正確的，很好。但現在不對了，剛才是對的，現在已經憋悶了。剛才的心是最對的了，並沒有做什麼，就只是去覺知，不停地去覺知，就看到不停地運動變化，然後看到實相，到了某一點就會厭離。一旦厭離之後，有時候心會逃離，透過進入[定]來逃離，然後鴉雀無聲地沒有感覺了。別逃離！你別逃離，厭離要知道厭離，否則心就會逃離。一定要穿過這個階段，你修行好幾年都不錯，修行很好。

居士 12：這是第二次來，以前修馬哈希禪法，習慣緊盯身體，請問現在應觀身為主，還是應觀心為主？

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

居士 13：上一次隆波指出自己的修行是被欲望推動，打壓自己，所

以想讓隆波看一下，現在從那個狀態退出來了沒有？

隆波：你知道嗎？有進步，你靠自己就知道，心更加地輕鬆，更加地舒服，如果打壓自己的話，心是苦悶的，現在已經進步了，繼續去用功，別去緊盯就行。

居士 14：跟隨隆波學習一年多，可以更多地看到想要和苦，上次隆波說有打壓自己的心，請隆波檢查修行。

隆波：修行已經進步很大了，你現在的修行已經對了，繼續持之以恆地去用功就行了。但是現在不對了，心僵硬起來了。剛才心很舒服，要放任它去工作，輕鬆自在地放任它去工作，輕鬆自在地去看它工作，然後就會看到它是自行在工作，它不是我。這人修行也可以。

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

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

居士 17：不太清楚自己目前的修行有什麼問題，希望隆波檢查。

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

居士 19：這是第一次來，修行一年多體驗到蘊的分離，然後看到受想行蘊的生滅，但是沒有看到識蘊的生滅，想知道修行是不是正確？

隆波：五蘊最難觀的一個就是識蘊，也就是心。觀識蘊的方法就是去觀察：心一會兒去看，一會兒去聽聲音，一會跑去到眼根，一會兒跑

到耳根，一會兒跑到心根，這樣就看到心在六個根門不停地生滅，一會兒跑到眼根去觀色，一會兒跑到耳根去聽聲音，一會兒跑去聞氣味，一會兒去嚐味道，一會兒去跑去感觸身體方面的接觸，一會兒心會跑去知道心的想，這樣就看到這個識蘊不停地在生滅，心是透過六個根門在生滅的。不要心急，只需要看到行蘊，比如好、壞、貪、嗔、癡、不停地在生滅生滅，到了最後就會自然地會看到心本身也是生滅的，為什麼？因為心的生滅，跟所有的感覺是同步生滅的，比如生氣的感覺生起了，生起了生氣的心；然後感覺生氣的感覺滅去，生起了沒有感覺生氣的心。心跟感覺是同步生起的，只需要看到，這個感覺的生滅，最後我們就會看到心也是生起就滅去，就會看到心。這個心是最難看的，如果想要直接去觀心，就及時地去知道心跑到眼、耳、鼻、舌、身、心[意]，這個就是直接在觀心，直接在學習心。繼續去用功，你修行一年能夠達到這個程度已經是非常棒了。

居士 20：第一次參加課程，想知道適合觀身還是觀心？

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

居士 21：……

隆波：你說話的時候，心在迷失，你感覺到嗎？一定要知道。你的心，一定要比現在更加寧靜，你的智慧已經衝到前面去了。一整天在開發智慧，不停地在開智慧，一定要煞一煞車，自己煞煞車，是透過奢摩它來煞車，要不時地去修習奢摩它。如果只是一直開發智慧，就會散

亂，力量就不夠，感覺到嗎？你的心力已經下降了。  
現在你先把自己的那些知見放下，然後去看事實，去看實相，去修習四念處，去觀身心工作，就像看著別人一樣地觀它們。那些知見，先把它們扔掉，否則就會來干擾。在修行的時候，有時候會提前有一些知見，要去看事實、去看實相，你的智慧衝到前面去了。…修行非常需要的一點就是一定要忍耐，忍耐去觀了又觀，不用害怕愚痴，努力地、精進地去觀，如其本來面目地去觀，不去思維不用分析，不停地去訓練，一定要忍耐。

居士 22：有厭離心。

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

## 六、取決於你有多虛心

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

日期：2018年5月6日 A

整理：大溪內觀教育禪林

### 1. 〈寧靜的心和虛心〉

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

除了[定]以外，還有另外一個，就是我們的[見解]導致我們很難契入法。

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

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

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

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

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

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

跟自己在一起，而且要有虛心，要有恭敬心。不要太過於頑固，頑固的心是無法吸收法的。有的人非常自信，自信是很好的，但是頑固就會變成自以為是。我們要自信，但是要相信自己還只是個凡夫，如果相信自己很厲害的話，就無法進步了。如果堅信自己還有缺點，就還有很多東西自己需要學。這樣的話，心就會去追求法，就不會把自己關閉了，不願意接受新的事物。

### 【反面例子】

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

以前隆波剛剛出家，有一個年輕人來學習。

隆波說：「去觀自己的心。」

他說：「我觀不了心，我一定要先念佛陀，然後進入禪定，才可以觀心。」

隆波第二次說：「去觀心吧。」

「不可以，不可以，我一定要進入禪定。」

隆波第三次說：「你去觀心吧，你進不了禪定的。」

他說：「我要訓練，我一定要進入禪定。」

好，好，已經說三次了，隆波已經沒有職責了，那你去入定吧。

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

## 2. 〈適當的禪修所緣〉

隆波說：一定要找一個所緣，比如說呼吸，或者是念誦[佛陀]。這個是我們的所緣，然後去及時地知道心[的變化]。修行一種禪法，自己選擇去找那個常常生起的所緣，然後及時地知道心[的變化]。佛陀為我們選擇了所緣，就是在四念處裡面，都是一直在發生的狀況，比如說呼氣、吸氣，是不是一整天呼吸？呼氣了覺知，吸氣了覺知，那就是一整天能覺知了。

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

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

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

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

心是善還是不善的，也是一整天都在生起的，對嗎？能夠一整天生起。例如貪心型的人，看到什麼都想得到，聽到聲音了也想得到，聞到了氣味，接觸了，都想得到，無緣無故地這個想得、那個也想得。對那些特別貪心重的人，佛陀就開示說：「各位修行人！心有貪，要知道心有貪；心無貪，要知道心無貪。」就只是做這個而已。

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

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

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

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

### 【反面例子】

隆波教該年輕人去觀心：「當根塵接觸的時候去觀心的變化。」他說：「不行不行！我要找一個對我很特別的所緣：從現在開始，打雷了，我就去覺知。」

一年的話，打雷幾次？一整天都沒打過雷，那就沒有覺知自己了。他是自以為是，自己以為自己厲害，比佛陀還厲害。佛陀為我們選擇

的法他不要，他要找屬於自己的法，以為如果萬一開悟了，自己就很酷。

### 3. 〈真實法〉

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

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

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

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

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

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

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

有人問：能覺知外在的名色嗎？從理論上是可以的，但是去覺知外在的名和色比觀自己更加難。比如觀別人的三實相[法印]，看起來好像很容易：看到他生了就死，比看自己生跟死更容易，但是他一旦死了，我們去看他的色，不停地去思維他的色身，他色身消失了，觀看時我們的心一直在外面，並沒有歸位。我們的心沒有歸位、沒有安住的話，聖道是不可能生起的，因為正定不是往外送的，正定是心真的安住、真正歸位的。正定是真正讓八道支中其他七個支一起聚集在心，而且在同一個剎那。[定]的職責是把它們七個支一起召集起來「開會」。如果我們看外在的名色，它們滅掉了，我們的心就被卡在外面，那不是「會場」，只是「流浪場」。

#### 4. 〈心沒有歸位的經驗〉

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

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

隆波的心空在外面並不是源自於去看別人的心，那些看別人的心的人往往就會空在外面，但是隆波並沒有去看別人，而是去看自己的[煩惱]，[瞋心]一呈現出來，就去看它，本來它是生滅的，它往外面跑，隆波跟著它追，結果它滅掉了。滅掉了之後，以為自己的心是安

住的，因為能夠看到[煩惱]在眼前滅掉，並沒有觀察到自己的心跟著[煩惱]追出去滅在外面，心並沒有歸位！如此修行了一兩年，沒有任何的收穫。後來見到了阿姜摩訶布瓦尊者。阿姜摩訶布瓦尊者解決說：你觀心啊？你沒有觀到心。他教導隆波念誦佛陀。隆波就去修習奢摩他，心就歸位，然後就可以繼續上路了。

## 5. 〈心沒歸位的禪定〉

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

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

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

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

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

有的人教導修行說：心想了把它扔掉！不想、不演繹，也不要造

作，讓心空。但是這樣的心並沒有歸位，而且沒有開發智慧。那些真的歸位的人也可能有問題，因為有的只是歸位，並沒有開發智慧。

## 6. 〈去看事實並看到實相〉

要學習讓心安住。歸位的心，有[定]的心就可以開發智慧。因此，我們的功課一定要滿：先戒學，培養覺性。心學：得到正確的定。慧學：學了之後要去看到三實相[法印]。要去看到事實，也就是看到名、色，看到心、心所。心所也是一種名法。色法就是色身。去看事實，我們要透過正確的心，正確的[定]，具有覺性去看名法、色法，別去看外面。讓心安住變成觀者，去看我們自己，最後就會看到實相。去看事實，一定要會看，最後就會看到實相。

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

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

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

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

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

## 7. 〈心的歸位和開發智慧〉

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

或者去覺知心在六根的生滅。去看，去聽聲音，去想，這三個根門生起是最頻繁的：心門，也就是去想，然後眼睛去看，耳朵去聽。我們的心在這三個根門是最主要的。

### 【家庭作業】

給大家佈置家庭作業：

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

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

是：生起在心，也就是跑去想、跑去看、跑去聽。

如果我們要演練看心跑到六個根門，就去看自己不喜歡的電視節目，這是有條件的。如果看喜歡的節目就會徹底地迷失。看那些不喜歡的，瞋心很容易生起：看到這個人真的長得很難看，這個演員太蠢了，每次都輸…，坐著一邊看一邊罵，然後去看自己的心，心有瞋心，知道心有瞋心。在評判它的時候，是心在工作；在看的時候，動來動去，是眼根在工作；聽到的時候，是耳根在工作，…心不停地往六個根門跑，慢慢去觀察，從事實裡面去學習。那個事實就稱之為勝義諦。心、心所和色法是勝義諦。第四個是涅槃，大家此時不用去看涅槃，大家還看不到的，我們去看此刻我們擁有的事物（身和心，心所）。我們有心嗎？有心，也就是覺知者，能覺知所緣的那個。我們身體坐著知道嗎？誰是知道者？心是知道者。但是不用去找它在哪裡，就只知道它存在著。身體動來動去，就知道身體動，[身體動時有一個知道者]，就只是這個而已，慢慢去觀察。從事實裡面去觀察，最後就一定會看到實相，實相就是無常、苦、無我。好，去吃飯吧！（完）

### 【註解】

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

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

不單只是在本體學方面，究竟法是究竟存在的實質；在智理學方面，它們也是正智的究竟目標。有如可以從芝麻提煉油，人們也可以自世俗諦當中「提煉」出勝義諦。例如：「有情」、「男人」和「女人」諸概念給人的印象是，它們所代表的東西擁有不可再分解的究竟實體。然而，當我們以阿毗達摩的分解器，明智地探究這些事物時，我們發

現它們並沒有其概念所代表的究竟實質，而只是由無常的名（精神）色（物質）過程所組成的現象。如此，運用智慧分析世俗諦，最終我們將會達到藏在概念現象背後的究竟法。究竟法，即是這些超越心的想像，而各有自性之法。

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

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

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

不包括在五蘊之內的究竟法即是涅槃：脫離諸有為法之苦，而達至最終解脫之法。

如是在《阿毗達摩論》裡一共有四種究竟法：心、心所、色、涅槃。（摘自《阿毗達摩概要精解》）

內觀禪師開示系列 R

書名：《隆波帕默的內觀開示六講》

講者：隆波帕默尊者

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 8 月

歡迎倡印，免費結緣