

隆波帕默的内观开示七讲

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

隆波帕默的內觀開示七講

【目錄】

編者序.....	p.3
一、掌中葉：四聖諦.....	181124A.....p.4
二、生命中的問題.....	181124B.....p.13
三、心學的重要性.....	181125A.....p.25
四、不再出生的辦法.....	181125B.....p.35
五、為了離苦而必須做的工作...	181127A.....p.50
六、將戒定慧積累至圓滿.....	181127B.....p.66
七、為了開發智慧準備好心.....	181201A.....p.76

編者序

本文是從隆波帕默的開示錄音帶中，選出七講，包含禪修報告，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
2021.04.20

一、掌中葉：四聖諦

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

日期：2018 年 11 月 24 日 A

整理：大溪內觀教育禪林

1〈佛陀教導的核心內容〉

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

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

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

佛教如果跟別的東西去混合，佛陀的教導就開始改造了，已經不

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

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

2〈戒定慧的類別〉

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

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

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

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

一旦我們的戒定慧圓滿後，心會自行解脫。四聖諦是苦、集、滅、道。在四聖諦裡面，戒定慧是屬於道諦。我們也要學習苦諦。

3〈從苦諦到證果〉

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

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

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

身體了。他已經徹底的看到身體的實相：身體是純粹的苦。

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

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

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

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

4〈粗、中、細的煩惱和三學〉

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

然後就衝出來變成粗糙的煩惱。

比如缸裡面裝了水，時間放久了，底下會有沈澱物，當我們去晃動水，或者是我們去動那個缸的時候水就會動盪，然後裡面的塵垢就會浮起來，我們的五蓋就像是潛藏在缸底的塵垢，藏在我們內心，一旦我們跟六根六塵接觸之後，心就動盪，這個底裡的塵垢就會浮起來，就演變成貪、瞋、癡，就變成髒的水。五蓋，我們要想夠控制它，只能透過[定]的力量去控制它。粗糙的煩惱要透過戒來戰勝它，意思是說，此時我們的心還是非常脆弱，煩惱的力量非常強大，我們戰勝不了煩惱，我們就去守護心，不願在煩惱驅動下去做[壞事]，這稱之為戒。戒就是守護心的工具，不讓心隨著煩惱而行動。[定]是控制煩惱，不讓煩惱來控制我們的心。慧是直接把煩惱的根連根拔起，戰勝非常微細的煩惱。

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

5〈身心是純粹的苦〉

我們不知道身心的實相就是苦。感覺到了嗎？我們覺得我們的身體，是時苦時樂的，感覺到了嗎？我們的身體是時苦時樂的，這是錯解了，誤解了，我們還沒有真正的智慧。如果有真正的智慧就會知道這個身體是純粹的苦，僅僅只有苦的多與少的區別。當苦少的時候，一個覺性和智慧不夠的人，就會誤以為身體有快樂，事實上身體始終是被苦逼迫著，要讓身體徹底的消散。為什麼冷的時候要穿衣服，因為這個冷可以讓我們的身體死掉而徹底的離散；熱的時候，我們一定想辦法去逃避很強烈的熱，因為那個熱同樣可以讓我們的身體死掉；飢餓可以讓我們死掉；渴也可以讓我們死掉。我們以為這個身體可以

有快樂，有快樂是因為我們在迷。事實上身體什麼時候都可能死掉。隆波曾經見到一位廚娘，她做的飯很好吃、做得很棒，她很年輕，有一天她吃飯，結果一口飯噎住了，進到了氣管，五分鐘之內就死了，這麼健康的人，呼吸不了，五分鐘之內就死了，誰都沒有想到這個人這麼快就死了。有的人一直生病，但是就還不死，可是很多年輕人先死了，事實上我們這個身體隨時隨刻都會死去。太冷會死、太熱也會死、太餓了會死、太飽也會死，有些人是吃了太多撐死的。因此這個身體是很容易死掉，離散掉了。我們修行是為了看到這個實相，我們不能把這個身體當成我們的靠山，它並不會長久的。我們仰賴於身體帶來的快樂，根本不能長久。身體本身就不能長久，仰賴於身體去找色、聲、香、味、觸所得到的快樂，怎麼可能會有那麼殊勝呢？因為身體本身就已經不是什麼好的寶貝。一旦心看到了身體的實相，真正澈見身體的實相：身體本身就是苦，心就會徹底的清除欲貪和瞋，就可以證到三果阿那含，因為跟身體接觸的色、聲、香、味、觸，它們有什麼意義？身體本身已經是苦了。

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

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

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

6〈欲望、有、生與苦〉

欲望也就是想要。一旦看到了[身心是苦]的實相之後：想要身體快樂，想讓身心離苦，就再也不可能生起。一旦沒有欲望、沒有想要，心的掙扎就不會生起。心的掙扎，佛教裡面稱之為「有」，就是十二緣起裡的「有」。這個有，就是心在掙扎。心的掙扎，稱之為十二緣起裡的「有」，這源之於欲望。有了欲望，心就掙扎，一旦心掙扎，我們就會去抓取覺知所緣的工具。比如滿意於色，就會掙扎著抓取眼睛去看色，比如想聽聲音，就會去抓取耳朵，同理，抓取鼻子、舌頭、身體，要覺知心[意]的所緣，就會去把心[意]抓取起來，因此心去抓取眼、耳、鼻、舌、身、心[意]，得到眼、耳、鼻、舌、身、心[意]。這在十二緣起有個專業術語稱之為「生」，大家曾經聽過這個生嗎？我們以為是一個人的這一生、那一生，但是佛教裡真正的「生」，是指得到了眼、耳、鼻、舌、身、心[意]。這是因為心跑去抓取了，心在品嚐所緣的時候就要去抓取。當抓取眼、耳、鼻、舌、身、心[意]的那一剎那，苦就會馬上生起，因為眼、耳、鼻、舌、身、心[意]，事實上就是名法和色法而已。什麼時候心去抓取名法和色法，心就會苦，因為名法和色法本身就是苦。

這就是修行的整體概貌圖。

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

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

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

【註解】

四清淨戒：

- 1.別解脫律儀戒——處處離熱惱。
- 2.根律儀戒——伏斷六根對境之貪、瞋、癡。
- 3.活命遍淨戒——伏斷邪命生活。
- 4.資具依止戒——伏斷貪求衣、食、住、藥。

二、生命中的問題

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

日期：2018 年 11 月 24 日 B

整理：大溪內觀教育禪林

【禪修報告】

先讓住寺廟的人開始。

寺員 1：感覺心特別寧靜。

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

寺員 2：知道心喜歡往外送。

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

寺員 3：覺得自己的覺知比較持續，而且看到心迷失去想。

隆波：有一個知者靜止不動，不停地呵護知者，靜止不動，卡在這個地方，你看得出來嗎？

寺員：覺得心不自然。

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

學員 1：心跑的時候不能及時知道，心回來的時候才知道剛剛心跑了。

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

學員 2：在禪堂覺知身心的狀態，有時候太鬆或是太緊。

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

學員 3：請隆波取一個法名。

隆波：後面的人別再問這類的問題。

學員 4：經常用「凡是被覺知的對象都不是我」，一直這樣提醒自己。這樣刻意的分離能所，是不是正確？

隆波：你不停地觀，現在這一刻，能觀和所觀在區分，隆波已經看了，你是刻意在做的，會得到[定]。你的心有了[定]，有快樂、有寧靜，接下來進一步要去學習實相：這個身體不是我，所有的感覺也不是我，所有一切都是來了就走，我們生命所有的一切都是來了就走。不停地

觀下去。最開始也許用念頭去思維，接下來不用去思維了，真的看到那些事實：所有的感覺生起了，都是生了就滅。現在你的心有了[定]，很好，你心已經有[定]了，接下來就放任身和心去工作，然後去看身和心的運動跟變化。不停地去觀，就像看著別人，看到這個不是我。要真的看到，而不是用思維。你的修行很好。

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

學員 6：聽音樂的時候，心會跟著音樂一起高興和難過，想知道這樣算覺知嗎？

隆波：你聽音樂的時候心裡生起了苦、樂之後，及時地知道，這個稱之為有覺知，這個不錯。眼睛看見色法之後，心苦、樂及時地知道，這個不錯。耳朵聽到聲音之後，心是苦是樂及時地知道，這個不錯。及時地知道心，這個稱之為有在修行，這個不錯。

學員 7：如果只是觀心跑掉，不用區分具體的[現象]，這樣是不是可以？

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

學員 8：固定形式是觀呼吸，覺得心裡沒有快樂，念頭很多，想知道是不是適合修習奢摩他？

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

學員 9：想知道修行是否正確，有哪些要改進？

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

學員 11：想知道修行會不會有結果？

隆波：會有結果的。所有的任何行為，最後都有結果，造惡會有惡果，行善會有善果。有覺性就會有快樂。覺性產生的結果，心情會不停有快樂，煩惱的力量會越來越弱小，這一定要訓練，生命就會快樂越來越多。我們的所作所為，都一定會有結果的。我們已經知道修行的核心原則了，要讀清自己的心，不停地去讀，這個就是一一直在修行。我們一直及時地知道自己的心，觀自己的心。可以觀兩種：一種是觀我們心裡生起的感覺，比如，快樂知道、痛苦知道，貪、瞋、癡也知道，這是在觀感覺。另外一種是觀看心的行為反應，一會兒跑去看、心一會兒跑去聽，心一會兒跑去想，心不停地跑來跑去，我們不停地及時去知道心的行為反應，這樣子去觀也可以。去觀感覺或去觀心的行為

反應都可以，都是同樣在教導我們[三實相]。去繼續用功。這個人也不錯。

學員 12：覺得自己的心是模模糊糊的，請尊者指導一下。

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

學員 13：這是第二次參加課程，想知道現在的修行狀況。

隆波：不停地及時知道你的心，觀察到了嗎？這次跟上一次的心不同，心更加輕鬆舒服，更加光明，放任身心去工作，然後有覺性不停地緊隨著去覺知。…把臉露給隆波看一下。你的心力增長了，但是心依然有散開在外面，你感覺到了嗎？你的心跑到外面了，要及時地知道心跑到外面了。然後不停地、輕鬆自在地呼吸，不要拉心回來，以輕鬆自在的心去看身體在呼吸，心就會自己回來。現在你的心沒有歸

位，你的心舒服在外面了，一定要糾正。糾正的方法就是玩一樣地覺知呼吸，不用拉心回來，如果拉它回來，就會憋悶，憋悶就要停下來，已經修錯了。

學員 14：在日常生活中發展覺性，但是一天當中覺性生起沒有幾次，覺得進步很慢，是不是要多修習[定]？

隆波：讓心去找一個臨時的家，比如唸誦佛陀、佛陀。在心裡面不停地念誦佛陀，不用出聲，在心裡唸誦佛陀、佛陀，一旦心迷失去想別的，就會忘了佛陀，我們就很容易觀察到心想別的了，忘了佛陀了。我們念佛陀唸誦習慣後，一旦想到別的時候，就馬上意識到忘了佛陀，就重新回到佛陀。當我們唸誦佛陀已經習慣了，心每一次跑掉，就能夠更快及時地知道。如果心沒有臨時的家，只想不停地觀的話，就會跑掉而不知道迷失，有時候到了晚上才會想到迷失，那已太慢了。一定要讓迷失了快一點知道。我們不阻止迷失，可以迷失，但是要快一點覺知到。唸誦佛陀會幫助你不會迷失太久。

學員 15：打坐的時候，可以感受到腿痛，耳朵也聽得到聲音，覺得心是觀者。

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

你想得太多了一點，別想得太多，要去覺知自己的感覺，如果迷失在念頭的世界，就無法真的開發智慧。一定要有心作為觀者，但是不用呵護觀者，心是觀者要知道，心迷失了也要知道。心偷偷跑去想

了，要知道心偷偷跑去想了。及時地知道自己的心，常常及時地知道。再去觀身也知道，看到身體不是我，是被覺知的對象，看到疼痛生起後，要知道疼痛也是被覺知的對象，不是身體，不是心，是被覺知、被觀察的對象，所有的一切都不是我。心本身也是被覺知的對象，一會兒變成知者，一會兒變成想者，不停地在運動變化著，同樣不是我。常常去觀。

學員：苦受很強烈的時候，是不是就是覺知它，然後等它消失？

隆波：看，並不是為了讓它消失；看是要看到感受的實相不是我，它不是我。看並不是為了去對治，比如坐了腿痛，然後不是看了之後讓它消失，是為了看到它的實相不是我。那些看到感受，能夠觀很好的人，一定要修習禪定，禪定一定要非常夠。如果禪定不夠，感受太痛的話，心就會散亂。心散亂之後，就停止去觀感受，回來先修習禪定。比如觀呼吸，然後去覺知自己，呼吸了覺知自己，心寧靜有了力量，再繼續去觀感受。感受很難玩，這個很難觀，比觀身更難。觀身是去觀身體不是我。觀受是感受生起後，去觀感受不是我，感受同樣也是被覺知的對象。觀並不是為了讓感受消失，觀受是要看到感受是無常的，不是我。

學員 16：想知道有哪些方面需要注意的？

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

學員 17：覺得心還有些黏著在緊盯和呵護，有時候覺得心很飢渴。

隆波：但是現在已經減少了，以前比現在緊盯得更厲害，呵護得更厲害，現在已開始鬆開了，因為你有及時地知道自己在緊盯，及時地知道在呵護，這樣它就會慢慢的消失。觀察到了嗎？你在呵護的時候，心會累，心沒有快樂，一旦放任它們工作，有覺性不停地去覺知的話，

心就會好起來，不停地好起來，你的訓練已經有進步了，緊盯已經減少了。

學員 18：在日常生活當中培養覺性，能夠看到心跑，也覺得修行很快樂，但最近幾個月遇到障礙，心裡很苦，想知道此時如何修行？

隆波：世間的障礙是生命中的自然狀況。有時候我們的善業果報現前了，我們就會生活很平順。我們的惡業果報現前了，我們生活中就有很多的障礙。真正重要的是，我們要[守護]自己的心，無論生命中發生了什麼，我們不停地及時知道我的心，心喜歡要知道、心不喜歡也要知道，就只需要知道這個。

當障礙生起的時候，我們的心不喜歡要知道心不喜歡，如果我們沒有及時地知道，我們的心就會非常的掙扎，非常的拼命，我們的[定]就會消失，然後就找不到出口了。

一旦生命中出現問題時，我們的心不喜歡我們要知道不喜歡，我們的心就會自然保持中立。一旦我們的心保持中立，我們就用自己的覺性跟智慧，去解決我們生命中的問題，能讓我們解決問題的品質更高。我們別希望我們的生命不會出現任何問題。每一個人的生命都有問題，包括佛陀也有遇到片段的問題，有些問題也很嚴重。例如，有一次出家弟子們吵架，佛陀去勸阻他們，他們也不聽，佛陀就離開寺廟到森林裡面，跟大象在一起、跟猴子在一起，好過跟那些不聽話的弟子們在一起。他的生命同樣出現問題，但是他內心並沒有痛苦。佛陀[由於業報]也有生病，最後圓寂之前，由於痢疾而拉血，跟我們一樣也出現問題。

生命中出現問題是很正常的自然狀況，但是要[守護]自己的心，別跟著受苦。我們的心對發生的事情滿意，要及時地知道滿意，我們的心對發生的事情不滿意，也要及時地知道。一旦及時地知道，心就會保持中立，我們有覺性和智慧地去處理自己的問題，就會比一般散亂的人處理的品質更高。

學員 20：聽法時第一遍覺得聽懂了，再聽又覺得沒聽懂，不知道修行對不對？

隆波：你的修行已經對了，但是別想得太多。「法」是很奇怪的，越想越有疑問，但是要去覺知[法]（身和心），如果去覺知，就沒有疑問了。你觀察到了嗎？你的疑問全都是因為你想出來的，越想越有疑問。

修行的時候，要去訓練覺知，不停地覺知自己的感覺：心苦、心樂、心的貪嗔癡，不停地去及時知道，就再也沒有什麼疑問了；看到快樂生起了，無論怎樣快樂都會滅掉，痛苦生起了最後都會滅掉，沒有什麼需要疑問的。但是如果想得太多：要怎麼修行？要怎麼讓它一直很好？這樣想太多之後，心都壞掉了。別去想，要去覺知自己，不停地覺知自己的感覺。疑問是源自於我們自己的念頭。

學員 21：去年覺得身和心都很緊繃，隆波讓我回去唱歌放鬆，現在覺得太鬆了，經常迷失，想知道要怎樣才好？

隆波：迷失，好過於根本不迷失。迷失越頻繁越好，但是迷失很久不好。迷失頻繁是因為覺性生起很多：迷失了知道，迷失了知道，每一天一百次、一千次。但是如果從早到晚只知道迷失一次，那就不好。常常的迷失，這個很好，迷失了知道，迷失了知道，快一點知道。要為自己的心找一個臨時的家，例如，去唱歌時，心迷失了知道，心迷失了知道。你唱歌之後，心會放鬆，那就去唱歌，但是別去唱那些會讓自己的心很散亂的歌，要唱一些讓自己的心很舒服的歌，及時地知道心很舒服。有些日子唱同樣的歌，但是很厭煩，此時厭煩要知道厭煩，唱歌時要不停地及時知道你的心。如果那一天懶得去唱歌了，就去唸誦佛陀，在心裡面唸誦佛陀很好，不用想很多。你已經有進步了。

學員 27：請尊者看一下我的心的狀況，指導修行。

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

我們不停地及時知道心的苦、樂、好、壞，所有一切全都是平等的，同樣都教導我們「法」。

學員 28：修行漸漸增多後，感知更為細膩和頻繁，有一次去寺廟，聽到在講自己的使命感。請尊者指導。

隆波：每個人的生命都有使命，我們的使命就是一定要離苦，一旦我們能夠離苦之後，就去幫助、去分享給別人。因此人有兩個職責：一個是你自己一定要能夠離苦。我們修行之後，知道了方法之後，我們就去分享給別人，要進一步地去利益別人。佛教徒只有這兩個職責、兩個使命。我們不停地去修行，我們生命的苦就會越來越少。

法師學員 22：修習淨土宗唸阿彌陀佛十多年，現在想知道接下來應該如何修行？

隆波：以前的學習並沒有錯，唸經不停地想著佛陀，唸誦阿彌陀佛，心有快樂、有寧靜，就會得到[定]，接下來就要看到身的變化，這個身體不是真正的我，身體只是一堆物質元素，只是世間的一堆元素，我們只是臨時依賴它而已。到了某一個時間點，我們一定要放下這個身體，我們的心不停地跟佛在一起，思維這個身體只是臨時的，無法做為我們的靠山，就這麼不停地去訓練；接下來就訓練心，我們會看到我們每一天的心，從來沒有相同過，我們每一個片刻的心也不同，它不停地在變化，一會兒寧靜，一會兒散亂。每一天不是一味的寧靜，有時候寧靜，有時候有散亂，一直不停地緊隨著去覺知心的變化。不停地知道身的變化、心的變化。至於唸誦阿彌陀佛，唸時想著佛，繼續去唸，這樣就會得到[定]。一旦得到[定]後，心跟自己在一起了，就來學習身、學習自己的心。知道這個身體是世間的，僅僅是我們臨時借的，不久就會還給世間。知道心裡的感覺、念頭，全都是不停地在變化的對象，我們無法去執著跟抓取，這樣就不會迷失去找快樂，因為快樂是無常的，我們就不會討厭痛苦，因為痛苦也是無常的，我們的心就會對所有的一切保持中立，我們就再也不會苦。我們一旦知道了不苦的方法之後，我們就去分享給其他的人，讓別人能夠明白，這是出家人的職責，去學習，學習完了之後去弘傳。例如，唸誦阿彌陀佛一年，就會得到快樂、得到寧靜、得到[定]。同時還要得到智慧，得到智慧的方法就是觀身、觀心工作，直到生起了對於身的實相的領悟、對於心的實相的領悟，就是充滿了無常，充滿了無法掌控。一旦

這麼照見之後，心就會從苦堆裡面解脫出來。這位法師修行不錯，心非常光明，非常亮堂，很好。

法師學員 23：平時的固定形式以及生活中，都是以肢體的動作為臨時的家，要如何觀？

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

學員 24：覺得自己沒有進步。

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

學員 25：有兩個問題要問，有一次做手術的時候不停地修行，後來醫生下了麻藥，一會兒就感覺到醫生正在縫合傷口，覺得自己沒有睡

著，就問醫生，醫生說可能那個麻藥不好。

隆波：並不是一定要百分之百的睡著，因為只要不痛就行，有覺性同樣也會痛，不是有了覺性就不會痛。

學員：有一次發燒看到身體在抖，心跟抖融合在一起，自己的心跟身體在一起苦，後來看到它們分離。

隆波：對！就這樣分離，才能稱之為修行。比如現在你沒有吃藥，也是分離的，你看到了嗎？你的蘊是分離的，你已經會分離了。因此聚合也知道、分離也知道，那並不是藥的事情。

學員：看到心的工作，不停地變化運動，看到自己瞋心比較頻繁。

隆波：這個很好，去觀。如果想很多問題，要在能力所及的範圍想，想一些必須的東西。你的修行已經對了，心已經有進步，心越來越快樂、越來越寧靜了，已經修對了，要常常修行，不停地去用功。

學員：想知道修行得怎麼樣。

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

隆波：二號學員還是黏著於緊盯，一直呵護心在這樣的狀態。不要這麼做，不會有進步，看起來好像很舒服，但是觀察到了嗎？你的心不自然，是這樣撐著的。

翻譯：學員二號一直是看 YouTube，修了七個月。

隆波：你修七個月，修到這個程度已經很厲害了，但是這個一定要放下，意識到了嗎？你一直在擺著修行的姿勢，一定要徹底扔掉，要讓自己變成平常普通的人。平常普通人的心是時苦時樂、時好時壞的，好過於一直如如不動，只是快樂，一直是寧靜，這個不好，不會看到[三實相]。如果有疑問就去看 YouTube。但是這個一定要調整一下，你喜歡呵護心，讓心靜止不動，要放下，要放任它去工作。

今天只能到這程度了，剩下的隨業流轉了。(完)

三、心學的重要性

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

日期：2018 年 11 月 25 日 A

整理：大溪內觀教育禪林

1. 〈認清心學和定〉

心學非常的重要。隆波修行的時候，向隆布敦長老學習，明白了修行之後，隆波就去各個道場看。那些有名的道場幾乎都去過，發現了修行人的問題，缺乏對於心學的了解。有的地方根本不要[定]，他們相信發展覺性後，[定]自然會有，因為[定]是跟每一顆心同步生起的，包括不善的心都有[定]，每一個人都可以有[定]，所以他們看不起[定]。其實他們沒有明白，[定]有好幾種，邪定也有，正定也有。有的人閱讀了很多的書，他們也看不起[定]。有的修行道場根本不修[定]，他們一直在思維，一直在思維身體。不停地思維，心就會散亂，那個[定]就不可能是真的。

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

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

隆波出去參訪道場的時候，有的地方，他們修習這個節奏性的動作，但是心沒有訓練出[定]，就無緣無故，突然之間去開發智慧，那不會是真的[智慧]。一千個人、一萬個人，有一個人或兩個人能聰明地逃脫出來，一般的人都走入這誤區。有的時候，他們修習[定]，以為是毗婆舍那（內觀），比如觀腹部起伏，以為那是毗婆舍那。觀腹部是觀色法，無論觀色還是觀名，都不是毗婆舍那，一定要看到三實相（法印），才是毗婆舍那。

2. 〈根律儀〉

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

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

3. 〈善心和正定〉

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

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

真正的善心是輕鬆的，如果修行之後，心很沈重那就不對了。

善心是柔軟的，如果心是僵硬的，那就不對了。

善心是非常靈敏的，如果修行後心是昏沉、呆滯的，那就不對了。

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

善心是老老實實去覺知所緣的，所緣是什麼樣子就那麼去知道它，不會去干預它。

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

魚，全都是癡在背後驅動，因為自己的無明、無知。

真正好的心是中捨的，老老實實地覺知所緣，不被貪、瞋、癡控制。

一旦我們懂得區分心的種類，我們接著來看[定]。

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

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

4. 〈寧靜型的定和隨念〉

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

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

念)

或者我們想到很好的人，比如第九世的泰皇，剛剛仙逝的九世皇，他是屬於人類裡面的天神，他是一個非常完美的人類的天神，大家去看他的特質。他的佈施並不只是給別人分東西，政治家們為了追求選票才去分東西，而他的佈施是不停地去分享，幫助別人去幫助自己，這個更重要得多。別人如果去給他栽贓、陷害，他也不會對別人生氣。有一次，不知道去哪裡，別人把車門打開，他準備下車，還沒有離開就關上車門，結果受傷送去醫院，他也沒有生氣。他原諒，他有戒。他有佈施、他有戒。大家聽說過他曾經破過戒嗎？沒有。他佈施、持戒，非常謙卑，非常誠實，首先是對時間非常誠實，大家不誠實。他還修習不起瞋心，不傷害任何人，他的美德是圓滿的。他的福報、波羅蜜非常的高。我們想到九世皇的時候，就會有快樂，感覺到嗎？我們要選擇我們喜歡的天神，在人類裡面選天神，我們憶念、想到之後，我們的心會越來越高尚。比如九世皇，想到他之後我們心會有快樂，心會比較高尚，這樣我們就會獲得[定]。(這段也屬天隨念)

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

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

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

5. 〈安住型的定和三實相〉

還有另外一類最好的[定]是可以用於修習毗婆舍那的[定]，也就

是心安住變成知者、觀者。這種[定]是讓心安住變成知者、觀者。而寧靜型的[定]，是讓心安住在單一的所緣上。

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

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

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

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

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

6.〈分離名色的二種方法〉

想開發[真正的]智慧之前，有準備的智慧，稱為名色分別智。這是[十六觀智中的]第一個智慧。名色分別智是分離名法與色法。這個

並不難。……我們現在坐著，感覺到嗎？誰看到身體坐著，感覺到了嗎？就只是感覺身體正在坐著，不用刻意擺姿勢。…剛才身體笑，有感覺到嗎？身體笑、身體點頭，簡單地去感覺，沒有什麼秘密的。你感覺到了嗎？這個身體是被覺知的對象，我們的心是知者。不用去找心在哪裡。隆布敦長老曾經教導說：如果用心去找心，這個宇宙再生滅一次也找不到，因此不用去找心在哪裡。僅僅只要知道它存在，這樣就夠了。感覺到嗎？我們試著甜甜的笑、甜甜的笑，感覺身體笑了嗎？感覺到了嗎？身體在笑，就是這感覺而已，很簡單的感覺。觀察到了嗎？笑的身體是被覺知、被觀察的對象。什麼時候看到身是被覺知、被觀察的對象，就說明這個知者已經抽身出來了，就會看到身體是被覺知、被觀察的對象。同樣的，苦樂的感覺也是被覺知、被觀察的對象。什麼時候有一個被觀察的對象，知者的心或觀者就會自動的抽身出來。這是很簡單的。看到身體在眨眼皮、看到身體在動、看到身體呼吸、看到身體行住坐臥，我們的心是觀者，這個心就抽身出來變成了觀者。

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

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

修行一種禪法後，也[不用急著分離名和色]，不斷地觀心跑掉，會更加有力量，然後才去分離蘊。如果無緣無故去分離蘊的話，這個

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

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

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

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

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

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

但是一定要[看清]對象。有的人的[煩惱]特別強，隆波就不敢去

鎚，因為隆波同樣也怕死，因為太強了，只對他說：「好好好！繼續去用功。」

7.〈單一的所緣作背景，有因有果〉

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

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

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

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

8.〈八大善心中的兩種〉

真正的大善心有八顆【註 2】，具有智慧的是四顆，不具有智慧的是四顆。修習毗婆舍那（內觀）一定要具有智慧。具有智慧的心還可以分成兩類，第一類是自動生起的（稱作無行），另外一類是刻意營造出來的（稱作有行）。我們刻意營造出來的善心，是屬於力量非常弱的善法，自動自發生起的才是力量非常強大的。比如，我們想做功德，想佈施，想自己親手來供僧，那個是很強的善。別人來邀請，請了又請最後心不甘、情不願地去做，那個功德很少，由別人一再邀請才做的善法的功德是很少的，自動自發的善法是很強的，有這兩類。我們追求大的功德，大的功德是兩種心：

第一種是這個善心是帶有智慧的，是自行生起的，具有快樂。

另外一種是這個善心是帶有智慧的，是自行生起的，具有捨受。

它有兩顆，有快樂的和捨受的。要知道，有痛苦的一定是不善心。

我們要去訓練得到這兩顆大善心。隆波講的，修行一種禪法做為背景後，及時地知道心的跑掉，就會得到這兩顆心。這兩顆心是最強力量的善心，這是用於毗婆舍那的，誰訓練到有了這顆心，心有力度，心有品質，就很舒服了。隆波說：「有的人心力很強。」就是得到了這樣的兩顆心。有的人，心沒有力量，因為還沒有得到這兩顆心，得到的是另外兩顆心，或者是別的心。

去吃飯吧，吃飯的時候，別忘了修行，沒有不修行的時間。（完）

【註解】

（1）十九種遍一切美心心所

- 一、信；二、念；三、慚；四、愧；五、無貪；六、無瞋；
- 七、中捨性；八、身輕安；九、心輕安；十、身輕快性；十一、心輕快性；十二、身柔軟性；十三、心柔軟性；十四、

身適業性；十五、心適業性；十六、身練達性；十七、心練達性；十八、身正直性；十九、心正直性。

(2) 欲界八大善心

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

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

四、不再出生的辦法

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

日期：2018 年 11 月 25 日 B

整理：大溪內觀教育禪林

1. 〈人間多苦難〉

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

他們有時候自己吃，有時候賣一點。現在養雞場買小雞、買雞的飼料、買藥品，所有一切都是買進來的，只有一個老闆在出售，雞蛋也只有一家收購，價格全被壓低。養雞的人能夠活下來是因為賣雞糞，這是他的盈餘部分，其他的收入，把雞賣掉之後，只是收回成本而已。有時候我們聞到雞糞味道，因為寺廟旁邊有一個養雞場，剛入冬的時候味道飄過來了，很臭。我們不會鬱悶，我們有的只是慈悲，因為這是他們的職業。寺廟很清涼，有各種各樣的花，有的花是白天會香，有的花是晚上會香，但是村民們在周圍用火燒那些草，不停地有味道飄過來。無論我們怎麼去適應，相互之間會有些矛盾。因此更重要的是調整自己的心，努力去用功修行，這個世間並沒有什麼好值得留念的。要擺脫這個世間，方法就是去修行，有戒、有慧、有[施捨]、有慚愧心、有羞恥心，不再投生為人，去投生天神也可以，不會太困難，天堂的環境比人間好。人間壞人越來越多的話，自然的環境就會越來越糟，能不出生是最好的。誰聽了之後有想不生的？誰聽了之後有想不死的？一般的人想生不想死，而修行人是不怕死，但是不想生，因為每一次生，每次都是苦。

2. 〈證得阿羅漢〉

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

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

佛陀曾經開示過，什麼時候他還有五蘊存在，天神和人類還看得見，當他五蘊離散之後，天神和人類就再也看不見祂了。打坐的人看

到佛陀，那不是真的，那跟佛陀的開示是違背的，他們看見的只是佛陀的禪相，這是心自己營造的。我們學法一定要準確一點，不要跟著別人相信。如果還有佛陀存在的那片國土，就還會有苦，每一次擁有，每次都會有苦，那不是涅槃。我們想體證到涅槃寂靜的快樂，唯一的一條路就是徹底把我們心裡的煩惱清除。當粗重的煩惱軟弱下來後，我們生命就會有快樂，當中等的煩惱消失後，我們的快樂就會增長。微細的煩惱就是無明，當無明被清除之後的快樂，就沒有任何東西可以相比了，這個稱之為[勝義樂]。佛陀說涅槃是勝義樂，涅槃是最無上的快樂，其他的不是真的快樂，其他的快樂都含有痛苦。我們最後清除無明，照見到[有餘]涅槃，就會非常快樂，這種快樂想也想不到。第一次接觸時，心好像徹底碎掉了，但不是因為苦而碎掉，那是因為快樂到幾乎碎掉了，就像是蘊界承受不了太大的快樂，那是無窮無盡的快樂。大家認識的只是無窮無盡的苦，包括苦到死，但是第一次接觸到[有餘]涅槃，心還不習慣，那是非常非常強烈的快樂。

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

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

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

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

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

這是現代的弟子們不停地跟自己的老師反駁。

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

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

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

【禪修報告】

寺員：修行後感覺很舒服。

隆波：已經對了！去覺知之後，就會有快樂，很放鬆，很舒服。隆波就說修行很簡單，根本不用做什麼。這說的是真話，不用做什麼，意思就是不做那些發瘋的狀況，不去修那些非福行，不去修那些福行，不去修那些不動行（無記行），不去造作壞、不去造作好、不去造作空，去跟不造作在一起，就會非常的寧靜和吉祥，涅槃就在這裡。去用功修行！

隆波評：他的法方面的智慧非常的高，以前庫存的非常多，用功去修行！別跟世間糾纏在一起，與世間在一起沒有什麼關係。世間一直在欺騙我們。修行要正確地符合原則，別透過造作來修行，絕大部分的人都是去造作僵硬，去造作好、去打壓自己，去造作修苦行，不停地打壓自己，這都是好人式的造作。壞人式的造作就是放任心去迎合眼、耳、鼻、舌、身、心[意]的煩惱，還有另外一類絕大部分是出家人，他們努力去造作不接觸，進入到無色界，或者是變成無想有情天的眾生，浪費了時間。

學員 29：我是新生，想知道一下如何修行。

隆波：新生修行很容易，舊生修行很難，因為舊生會黏著於造作，修行時喜歡讓自己的心變得不自然。新生從來沒有打壓過自己的心，我們的職責是去知道當下這一刻內心是什麼樣子：當下的心快樂知道、心苦知道、心好、心壞也知道、心跑去想也知道，不停地、及時地知道心。因此新生是有福報的。舊生喜歡黏著於緊盯、黏著於[定]、讓他開發智慧非常難，一定先要糾正，浪費了時間。對於那些從來沒有修行過的人，就很容易，至於修行過的人，喜歡黏著於奢摩他，黏著於緊盯，那會浪費時間，一定要糾正他。但是各有優點和缺點，習慣

於訓練[定]的人，他們對修行是有興趣，一旦知道原則之後，他們就會自行用功；至於那些從來沒有修行過的人，往往都是懶蟲，雖然知道了修行的原則，但是他們懶惰，不願意繼續用功，所以他們的耐性，比不過那些黏著於[定]的人的忍耐力。有不同的優點。

如果讓自己快速地明白，那些從來沒有學過的人，學起來是最容易的。小孩子聽隆波的 CD，上了車之後，父母打開 CD，小孩就修行很容易，至於大人們，隆波讓他觀心，他就開始想：心是什麼樣子的，心在哪裡，怎麼觀？觀什麼？用什麼去觀？想得太多了。其實生活中，心散亂知道散亂、心寧靜知道寧靜、心有快樂知道有快樂、心有苦知道心有苦，就只是這麼訓練，常常去觀，就只是這個就夠了。最重要的是要常常去看，去觀苦、樂的感覺，寧靜、散亂，在我們心裡面生起的感覺要常常去看。

學員：我經常受到無形眾生的干擾，要怎麼避免？

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

學員 30：我是新生，想知道哪一方面要加強訓練？

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

觀察自己的心。

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

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

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

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

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

這是憋悶的心、僵硬的心，這是無法真的開發智慧。真正好的心是普通的心，跑來跑去的，能夠不停地運動變化。如果是永恆不變的心，不願意跑的心，不能呈現三實相（法印），就不好用了。

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

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

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

隆波評：這個人已經進步了！

學員 35：上次隆波讓我觀呼吸，在日常生活當中就觀身也觀心，但是覺得還有刻意去覺知，迷失的時間也有點長。

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

學員 38：看到心是透過六根向外抓取，心會掙扎。

隆波：對的！你已經看見了，繼續去觀，包括心也不是我，看得出來嗎？心跑到六根，它是自己跑的，我們阻止不了，我們控制不了。心也不是我，它是自行工作的。這個身體不是我，只是一堆物質，我們從世間臨時借過來用而已，你的修行很好，非常非常好，繼續用功！你已經看到了心在六個根門裡生滅，而且是以保持中立的心看見。能夠看到心在六個根門生滅已經很難了，最難的就是能夠以保持中立的心去看，沒有滿意與不滿意，作為一個觀者這是最難的。我們不停地修行，直到有一天，心能夠保持中立，一旦心進入了中立後，心就不

再掙扎，不去尋找其他任何的所緣，不會掙扎去推動、去排斥，不會拉扯所緣，也不會排斥所緣，心自身就有快樂和寧靜。我們不停地去學習和探究這個心不是我，心只是一種自然覺知所緣的狀態，沒有主人。就這麼不停地觀下去，及時地知道我的心，就像你曾經做的，繼續用功，已經對了，其他剩下的會自然提升的。

隆波評：這個人很棒。

學員 39：覺得能觀和所觀是黏在一起的，覺得是我在聽、我在想，沒辦法分離，該怎麼辦？

隆波：去觀察嘛。你的心是呆滯的，如果心是這樣子的，就是沒什麼感覺，看到這個、看到那個，但是是呆滯的、是靜止的，你看得出來嗎？剩下有一個靜止的部分，要把它殺死掉，把靜止的部分殺掉，一定要有一個很調皮的部分：我們的心要動盪變化起伏。別讓心一直是永恆的、呆滯的、靜止的、僵硬的，然後看到所有其他的事情都呈現三實相（法印），除了心之外；心是永恆的，沒有呈現三實相。要慢慢去觀察，你觀察到了嗎？心一會兒迷失跑去想、一會兒迷失跑去覺知所緣，一會兒跑去身、一會兒跑去心，一會兒跑去覺知念頭，不停地及時去知道。看到了嗎？這個心不停地變化，一會兒覺知呼吸、一會兒覺知身體、一會兒覺知各種各樣的感覺，就是這麼不停地去觀，一會兒迷失跑去想，不停地去看心的變化，這樣你就會從那個地方鬆脫出來，如果不從這個地方鬆脫出來，你哪裡也去不了，就一直卡在哪裡。因此要去觀察心，心一會兒跑去想，一會兒跑去緊盯靜止不動，一會兒這樣、一會兒那樣，這樣去看它的變化，你看得出來嗎？…看得出來了，不錯。好過於一直強迫讓心寧靜，那樣你就不會生起智慧。放任心很自然地運作，然後去看你內心不停地變化，跑去看的心也是在變化的，跑去聽的心、跑去聞、跑去嚐，跑去覺知身體的心，跑去覺知念頭的心，跑去覺知感覺的心，都不停地在變化，一會兒是這樣的心，一會兒是那樣的心。看到心不停地在變化，這樣你才會進步！

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

學員 41：覺得修行之後，自己發生很大的變化。我適合觀身或觀心？

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

學員 42：……

隆波：這個人學很久了，隆波記不住名字，但能記住你的臉。你的心更加舒服，你看得出來嗎？心非常放鬆、非常輕鬆，修行並不是去改造心讓它寧靜、讓它規規矩矩。心寧靜知道，心散亂也知道，心規規矩矩知道、心不規矩也知道，不停地緊隨著覺知。心力量越來越大了，心的力量也越來越強了，覺知的品質也越來越好，分離蘊更加的自然了，很好！但是你的[定]還不夠，心還很容易散亂。因此要為心找一個臨時的家，跟唸誦佛陀在一起、或跟呼吸在一起，不停地在一起、可以一整天在一起，如果什麼時候有空，要去跟佛陀或跟呼吸在一起。如果要工作，要用到思維的時候，就集中去工作，一旦工作結束了，有了時間就去唸誦佛陀或觀呼吸，然後及時地知道你的心。你修行很好，欠缺的是力量。

隆波評：你想問什麼，事實上隆波已經回答了。

學員 43：有時候心就只是覺知，沒有負擔，覺性會很快。

隆波：對的！你的心已經對了！你的心很放鬆，輕鬆舒服要知道，心有負擔也要知道，都只是臨時的，不是一直輕鬆的。不是一直輕鬆，還不是阿羅漢。已經修對了，繼續用功！你看到了，不停看到心的變化，它不會一直好，也不會一直壞。別打壓心讓心呆滯。開始打壓讓心僵硬、呆滯了，不要這麼做。

隆波評：這個人進步很大。

學員 44：這是第三次來，上次隆波說可以開發智慧了，想知道現在自己的進度。

隆波：繼續進一步用功！不停地用功。前面的時間，你的心不停地在進步，你感覺到嗎？心一直在進步，覺知也越來越清楚，心也非常輕鬆、非常自然，繼續去學習，比如剛才在翻譯的時候，你的心就跑過來聽，然後知道心跑來跑去，有時候跑到隆波這裡，有時候跑到翻譯那裡，心不停地跑來跑去，不停地覺知，輕鬆自在的覺知。

隆波評：這個人的修行能夠做到輕鬆自在地覺知了，繼續用功！

學員 45：在修行的時候，身體有時候會自動做一些動作，別人看來有點奇怪的動作，不知道應該怎麼處理？

隆波：要努力增加覺性，別放任讓[定]領先了。一旦[定]領先後，潛意識就會運作。要努力地去覺知，身體動的時候要努力地覺知，或者唸誦佛陀、佛陀，不停地、快點唸誦佛陀，一定要讓心強大一點。如果心不夠強大，就會迷迷糊糊的，就會被一些情緒控制，有時會站起來打太極拳。要努力地增加覺知，提起覺知。

學員 47：從 2014 年開始修行，現在第二次來，想請隆波指導。

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

學員 48：學法兩年了，心有很大的變化，可以越來越快看到貪和瞋，還有喜歡和不喜歡。

隆波：已經修對了，繼續用功！不停地用功，觀察到了嗎？修行之後，我們的心好像離世間越來越遠了，越來越自由了，越來越自在了，苦越來越少了。外面的世間帶給我們的苦越來越少了，因此繼續用功！

學員 49：以觀呼吸作為臨時的家，聽法時及時地知道心已從呼吸上跑掉了，但是覺得這樣會導致聽法不順暢。

隆波：已經對了！心的自然狀態，一次只能覺知一種所緣，因此當下在聽法的那一刻，在聽內容時，無論聽誰說話，就無法回去看到自己的心。我們在看自己心的時候，就沒有在聽，就回去覺知感覺。心一

次只能覺知一個所緣，不會覺知兩個，因此你的修行已經對了！

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

學員 50：修行以觀心為主，覺性也很頻繁，修奢摩他是以觀呼吸為主，但是修得不好，想知道哪個所緣更適合修奢摩他？

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

學員 52：覺得宇宙充滿了佛性，只要帶著覺性，好好體驗生命就可以了。

隆波：你看到世間充滿了佛性，那並不是真正的佛性，一定要進一步訓練，要多多的有覺性，不停地去用功，當我們的心越來越細膩，什麼時候，我們的心自己變成了佛，我們就會知道真正的佛是什麼，我們一定要訓練到我們的心變成佛。至於你覺得現在這一刻心的狀況，看到宇宙充滿了佛性，這是你把心往外送了，你的心構建了假的佛性出來了。我們要真的體證到佛、見到佛，只有我們心變成了佛。我們的心要想變成佛，一定要能夠清除無明。無明就是不知道四聖諦，不知道身本身就是苦、心本身就是苦。要不停地學習這個身體，不停地學習自己的心。現在你在打壓心讓心呆滯，不要這樣，要用平常普通的心，剛開始跟隆波互動的時候，你的心是很正常普通的，輕鬆自在的，可以動盪變化。能夠動盪變化的心才是好的心。現在的心更好，比呆滯的心更好。我們就用這樣的心，不停地去學習這個心的運作和

變化，身體動了也自行會照見。你能觀身也能觀心，修行可以，不錯！但是別去思維所謂的佛性，佛性是不可以靠自己思維，思維是看不到的，一定要修行，讓心變成佛才能看到真正的佛性。只有佛才可以真正看見佛！

學員 53：有好幾年都是緊盯很嚴重，想知道現在是不是已經明白隆波的教導了？

隆波：現在已經減少減輕了，緊盯沒有任何好處，只是為自己帶來苦而已，不會有任何利益。緊盯源自於我們的貪心，想修行、想好、想一直覺知自己，就會緊盯。如果我們的心沒有想要生起，我們的心就不會緊盯。要以平常普通的心，去觀察自己的心，心時苦、時樂、時好、時壞，看著它不停地在變化。

隆波評：隆波知道了，為什麼中國人可以學習隆波敦長老的法，因為他們的骨子裡真的適合。長老本身以前就是中國的出家人，他的教導跟禪宗是一樣的，直接教導心。能夠抵達心的法，是直來直去的，非常非常適合中國人。每一個人，不停地努力觀察自己的心，然後有一天就會碰見佛。蒙蔽我們看不見佛的，就是所謂的造作，它真正的根源就是不知道身心的實相，所以才會產生造作，有時候造作壞、有時候造作好、有時候造作空。有造作生起，就會蒙蔽我們看不到真正的佛。什麼時候我們的心沒有了造作、沒有了欲望、沒有了想要、沒有了愚痴、沒有了無明，我們就會看到佛，就會知道心和佛是一。這個人的修行也不錯！

學員 54：覺得道果涅槃離自己很遠，沒有太多的願望。覺得把現在過好就可以了。有時會放任自己去迷失，有時看電視，這樣會不會妨礙修行？

隆波：不會，如果沒有想到要證悟道果涅槃，只是要快樂，去看電視就沒有關係，因為你只要追求快樂。但是如果希望取得道果涅槃，那個快樂比我們認識的快樂更加的高一層，我們就要強大一點；也可以看電視，但是要控制時間，必需要看的部分，我們就去看。如果一整天坐著看的話，心就會散亂。不只是看電視，比電視更加壞的就是網路，裡面還有聲音對嗎？一會兒這個聲音、那個聲音來，根本不用修行…，別花太多時間玩這個網路，除非是必不可少的，例如用來賺錢，這個很好，若用它來傷害自己的覺性和智慧，這就不好了。

你可以看電視，但是別整天看就行，只是偶爾看，為了放鬆看一下讓自己快樂，然後剩下的時間，一定要看自己的心。自己的心裡面，一直有戲劇在上演，一會兒愛、一會兒恨，一會兒貪、一會兒瞋、一會兒癡、一會兒好、一會兒壞、一會兒寧靜、一會兒散亂。我們的心不停地在演戲給我們看，我們就不停地去學習，要快樂地去學習它，去看它，去學習自己的心就像看電視劇一樣。

學員 55：有人說我最多只能活兩年，所以很擔心沒時間見法。

隆波：把這種擔心的時間，用來去知道當下正在擔心，這樣見法的機會就更多。不停及時地知道，常常及時地知道自已的感覺，這樣我們就離法越來越近，越來越近。兩年的時間很久，這不是很短，隆波用兩年的時間修行，已經能夠走很遠了。為什麼你要相信你只能活兩年呢？是醫生告訴你的？還是算命先生說的？有泰國人得了癌症，來找隆波說：我現在什麼都修不了，非常痛。醫生也不治療了，說：沒有幾天就要死了。隆波就教他說：別擔心，要願意去死，要這麼用心說，我們這身體就像花一樣，請容許我把這身體作為供佛的物品，就像把花放在花瓶裡去供佛。我們把花供佛後，這個花是否萎縮，是否掉落，這是花的事情，但是我們供佛的功德已經得到了。要這麼想，身體就像供佛的花，我們把身體作為供佛的物品，然後我們就去[守護]心。這個人結果活到今天已經十年了，根本看不出來要死的跡象。那個說他會死的醫生可能先死了，這可不一定。有好幾個人，今天來嗎？摩根是一位醫生，一位初果的聖者。摩根他也有癌症，那時已經奄奄一息了，但是他的心非常強大，努力修行，一直用功地修行，在寺廟的寮房一定要上台階，有四、五層台階，他只能爬上台階去經行，他一直堅持著，他活到今天，根本沒有要死的跡象，比以前更加健康。因此別氣餒，心如果放棄了，很快就會死掉，心強大就可以活得久一點。兩年的時間並不短，我們只需有覺性，不停地有覺性及時地去知道自已的心。佛陀曾經開示說：「一個有覺性只活一天的人，他的價值超過活 100 歲而沒有覺性的人。」兩年的時間比一天要多多了。有覺性地活一天的價值，甚至超過活 100 歲而沒有覺性的人，佛陀是這麼教導的。因此這兩年的生命不用擔心，把這兩年多多地提升覺性，去發揮利益！

學員 160：請尊者評一下修行，來過好幾次了。

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

法師學員：有一個問題是如實照見身心的無我後，應該如何繼續觀照，讓貪嗔癡慢煩惱全部止息？

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

學員：請開示十六觀智。

隆波：你要十六觀智嗎？第一是要能夠分離名色，比如現在身體笑，心是觀者；身體呼吸，心是觀者；身體動，心是觀者，就是這麼不停地分離，接下來就去觀察，為什麼身體笑？為什麼身體可以行、住、坐、臥？因為心在指揮，所有的一切並不是無緣無故發生的，所有的一切都是有原因才會生起。接下來我們進一步看到：身體充滿了無常、

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

五、為了離苦而必須做的工作

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

日期：2018 年 11 月 27 日 A

整理：大溪內觀教育禪林

1. 〈認清修行〉

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

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

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

要想離苦的工作有兩項：

第一項稱之為奢摩他的修行，另外一種稱之為毗婆舍那的修行。真正要離苦一定要修習毗婆舍那，因為看到了身心的實相，我們就再也不會苦了，但無緣無故去修習毗婆舍那，沒有[定]在背後的話，這個心不可能是真的。心無法真的修習毗婆舍那，就會散亂。

因此我們一定要訓練[定]，讓心寧靜安住跟自己在一起。

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

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

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

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

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

讓我們無法跟自己在一起的只有兩個部分：

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

2.〈修行的三類問題〉

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

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

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

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

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

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

第三個部分的問題，是修習毗婆舍那的問題。修習毗婆舍那，就是有覺性，覺知身、覺知心，以安住且中立的心照見身心的實相。心是安住且中立，安住的意思就是沒有跑來跑去，這就只是作為觀者。保持中立的意思就是沒有迷失於滿意或迷失於不滿意，對於心所覺知的[現象]，沒有滿意跟不滿意。什麼時候心沒有安住就無法修習毗婆舍那，心迷失跑掉了，或是緊盯，那個不好用。毗婆舍那是有敵人的，毗婆舍那的敵人稱之為毗婆舍那的雜染，共有十種【註】，自己可以去找資料看。第一個是「光明」。比如，觀心時，突然之間亮堂起來，我們迷失去看那個光明，如果迷失去看光明，就什麼都不會[得到]，只是浪費時間，這個光明就像禪相。禪相是源之於[定]還沒有滿的時候，毗婆舍那的雜染也是源自於我們的[定]不夠。[定]不夠而修習毗婆舍那就會生起毗婆舍那的雜染。例如，有時候會非常精通，對一切非常精通，宇宙全精通，不用去讀任何東西全知道。但是是對還是錯？不知道。也許是錯的，但是有非常多的領悟。如果我們修行後，有非常多的領悟，別迷失於它們，一定要回到自己的心。有時會知道這個、知道那個，知道整個宇宙，但是唯一不知道的是：不知道自己的心。這就不好用。因此發生了什麼奇怪的現象，一定要回來看自己的心。一旦看到自己的心，那些喬裝打扮進來的東西就會消失。

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

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

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

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

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

知道了原則之後就可以自助了，根本不用問。為什麼隆波要把原

則教給大家，因為大家在中國時，生起疑問後，跑過來問隆波很難，即便跑過來，語言互動根本不通。隆波小時候能夠聽懂中文，是潮州話，那時根本沒有普通話。這個潮州話，隆波小時候非常了解，尤其是罵人的話，大了後全忘了。唯一的遺憾是，不知道有一天要跟這麼多中國人互動，那個時候應該學中文，英文應該不學的。

【禪修報告】

學員 57：經常覺得有一個觀者在看著身體動，這個觀者是造作出來的嗎？是真的還是假的？

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

法師學員 1：一年前打壓很嚴重，喜歡想，現在覺得觀照比較自然，覺得內心比較平和。

隆波：對的！你的覺知更加自然了，但是現在這一刻，你的心跑到隆波這裡了，要及時地知道心跑了，但是不要打壓心。打壓心不讓它跑，就會變成緊盯，放任它跑，然後有覺性去及時地知道，這樣我們就會獲得智慧，我們會看到知者的心是無常的。跑了，跑走的心也是無常的。知者的心呵護不了，這個跑去想的心，也阻止不了。我們就不停地去緊隨著覺知，看著它不停地在工作。你現在的[定]下降了，以前

是緊盯的，太過於寧靜了，一旦放任之後，心就會開始散亂。要努力地去覺知，輕鬆自在地覺知自己，別去緊盯。這是兩個極端，一會兒是緊盯到極點，然後從緊盯鬆出來後就會散亂。當下這一刻你的心是忐忑不安，要及時地去知道心是忐忑不安的。就這麼去覺知。

隆波評：剛剛問的法師很好，已經進步很大了，去年緊盯的特別厲害，現在已經開始放鬆了，已經能夠覺知自己，很好，繼續用功。

法師學員 2：來過好幾次，想讓隆波檢查一下修行狀況。

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

法師學員 3：請檢查修行狀況。

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

學員 58：我修習動中禪一年半，想知道哪一種禪法適合自己。

隆波：你試著修隆波田的動中禪給隆波看。…觀察到了嗎？你正要開始動手的時候，你的心從平常心馬上變成一副嚴肅的心。你從一開始就錯了。每一類的禪法的價值都是一樣的，用什麼都行，但是最重要的在於我們的心一定要對。修行人的錯誤都是相同的，就是一開始修行的時候，喜歡讓自己變得不自然，去打壓身、打壓心。比如隆波說大家來打坐。我們本來是這麼坐著的，隆波說要打坐，馬上就開始擺姿勢。事實上，坐那個姿勢，都可以有[定]的，並不說必須要怎麼樣，一旦我們打壓我們的身體了，接著就開始打壓我們的心，…這是打壓自己。剛剛作觀呼吸的，就開始先擺姿勢；作手部動作的，就讓自己的心一本正經的。…就是這裡錯了。一定要用平常的心。如果隆波說，

大家現在去打坐，大家本來是這麼坐著的，也可以有[定]，為什麼一定要調整坐直？坐直可以坐得久一點，側坐坐不久，所以坐直一點，但是坐直一定要舒服，不是這樣很僵直的，如果這樣，很快就會背痛，要輕鬆自在地坐著，是自己覺得舒服的姿勢，但是不要舒服到睡著了。一旦舒服地坐著，在我們開始修行的時候，別去改造自己的心。我們心正在非常入迷時，要知道自己入迷。修習[定]時，不用讓心一本正經一動不動的，要用普通的心，最普通的心是最好的心。不平常的心，是不好的。人類的心是最適合修行的。動物（畜生）的心是不可能的，沒有覺性，是不好用的。鬼的心散亂不好用，天神的心有的只是快樂，梵天的心有的只是寧靜，只有人類的心不停地在運動變化，呈現三實相是最好的，因此作為人是有福報的，因為我們的心不停地在變化，我們的身體待不了幾年就老了，就老給我們看了。天神的一生都是年輕的，根本看不到三實相（法印）。我們作為人很好。[我們修行時，如果先]讓身體不是正常的狀態，讓心不是正常的狀態，讓身心一本正經到了位的時候，才開始修行，這個不好，這是太緊了。還有另外一類太鬆了，打坐時讓心迷迷糊糊的，…以為那是寧靜，事實上根本沒有寧靜，全是缺失覺性的狀態。因此打坐時要輕鬆自在地去覺知。繼續去用功！

學員 60：覺得心沒有[定]，很散亂，又一直在打壓。

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

隆波評：你的[定]還是可以的。

學員 61：有時候覺得心有點迷迷糊糊的，覺性不清楚。

隆波：不需要清楚。心迷糊，知道迷糊；心不喜歡迷糊，知道不喜歡，只是這樣就夠了。隆波的修行，十幾年以前，那時候戒臘三年、出家三年，其實是出家兩年多（約 2003 年初，51 歲），隆波的心從居士開始一直是亮堂的，非常的光明亮堂，但是出家後這一段時間，心就開始有些迷糊，承受不了，心不喜歡。忍受不了，就努力去對治，比如加重呼吸，努力地把覺知提起，結果很累。最後智慧生起了：一會兒光明、一會兒迷糊，已經在呈現三實相（法印）了，因此不去拒絕迷糊，心迷糊知道迷糊，心亮堂知道亮堂，保持中立的心去看就足夠了。一旦心願意接受實相，迷糊也知道，沒有討厭它；亮堂也知道，沒有喜歡它，心保持中立，這個心就進一步提升了。因此心迷糊並不是問題，但是不喜歡心的迷糊，那個才是問題。

學員 65：這是第三次來禪修，上次尊者說太散亂了，回去有加強訓練。

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

學員 65：這是第三次來參加禪修，也請隆波檢查修行進度。

隆波：要及時地知道你的心，你基本上可以知道。比如當下這一刻，你的心是有法喜的、有快樂的，對嗎？然後要知道心正在有法喜。有機會跟隆波互動了，甚至還沒有互動，因為只是隆波一個人在說而已，但是你很高興，覺得有機會跟隆波互動，心有法喜了，知道有法喜了，然後看到法喜是自己生起的，並沒有去指揮它，它自己生起的。我們

及時地知道有法喜，慢慢就會平復下來。法喜慢慢地平復下來，這個心越來越寧靜下來，這個稱作輕安覺支，慢慢就會越來越有[定]。當下這一刻，你有法喜，但是被法喜控制了心，感覺到嗎？這個法喜控制了你的心，這就還不好。可以有法喜，但是法喜是法喜的部分，無法控制心。法喜控制我們的心，是因為我們沒有及時地知道我們滿意於法喜。法喜生起了，我們及時地知道；心喜歡法喜，也要及時地知道，這個法喜就會分離出去，心就會變成觀者，具有覺知、覺醒、喜悅。

學員 67：想知道自己修行應該注意和應該加強的地方。

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

不停地觀下去，「有瞋的心」，我們也阻止不了、指揮不了，「無瞋的心」我們也呵護不了，這個心是無我的，是無法掌控、無法控制的。不停地去觀察，這樣我們就可以繼續開發智慧。不用去對瞋心對治，只需要有覺性及時地知道，瞋心會自行滅去。不用害怕。

學員 69：想知道修行對不對。

隆波：你現在緊張，感覺到嗎？緊張知道緊張。現在你正等著，想要聽隆波給你答案，感覺到嗎？要及時地知道心的「想要」，不停地及時地知道心裡生起的熱呼呼的那些感覺，不用去對治、干預，不用去

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

學員 73：打坐時找不到自己的身和心。

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

學員 75：修行後，覺得大的煩惱變少了，但是微細的煩惱變多了，請隆波指導。

隆波：修行就是這樣子的，最開始，粗重的煩惱控制我們的心，因為我們不知道。一旦我們及時地知道後，會先覺知粗重的煩惱，這很容易觀到。一旦及時地知道，粗重的煩惱就控制不了心，然後煩惱就會越來越微細，這個是很正常的。這個已經對了。觀察，不停地觀察，但是要小心另外一個煩惱，在修行的時候，我們進步了，我們就會覺得很自豪，覺得我自己很牛，我比別人好，我比別人更棒，這個要及時地去知道，這個是另外一種煩惱，這是微細的煩惱，要不停地及時

地知道自己的心，煩惱在心裡面，不在別的地方，不停地及時地知道心，煩惱就會慢慢地不斷減少，哪一天沒有煩惱，哪一天就沒有苦。慢慢去觀察，但是別討厭煩惱，煩惱是我們的老師，因為煩惱教導我們三實相（法印）。不停地觀，去覺知煩惱。

學員 76：這是第一次來，請隆波看一下狀況。

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

學員 77：容易昏沉，也喜歡想。

隆波：特別散亂的人，心一旦沒有了力量，散亂就會跑去昏沉，它是很自然的。特別散亂的人，很容易昏沉，很容易瞌睡，因此要努力地去修行一種禪法，為了不讓心太散亂，比如念誦佛陀、佛陀、不停地念誦佛陀，也不停地及時地知道心，念誦佛陀後，心散亂了知道，如此為心找一個臨時的家（佛陀），這樣心就不會太散亂。如果不太散亂的話，就不會昏沈。如果太散亂，心就像身體一樣的，工作特別多的時候就會累。心特別散亂之後，就是心工作太重之後，就會想睡、就會睡著，因此我們要找一個禪修的所緣：佛陀、佛陀，不停地念誦佛陀，然後不停地覺知自己，這樣心就不會散亂、不會昏沈。

學員 78：在日常生活中觀身和觀心，覺得很散亂，還有懷疑，想知道怎麼增強定力。

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

不停地想亂七八糟的事情，不如讓它不停地去想佛陀。

學員 79：上次來隆波說[定]比較弱，想知道現在是不是好一點。

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

學員 81：想請隆波檢查一下修行。

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

學員 82：有時候覺得可以看到心自行造作，不知道是不是真實看到。

隆波：真的，你看見了。心跑來跑去，就只是去覺知，不去阻止，比如當下這一刻，你的心迷失跑去想，感覺到嗎？心跑去想，不阻止，跑去想了知道。不停地去覺知，心一會兒迷失，一會兒覺知，一會兒

想，有的只是無常。你的[定]還稍微少了一點，要多多做固定形式的修行，去打坐、去經行，這樣[定]才會增長。打坐經行不是為了強迫讓心寧靜。打坐經行時，不停地及時知道我的心，寧靜知道、散亂知道，不停地去觀，這樣心就會慢慢有力量。你的心力不夠。

學員 84：在觀的過程中有很多[現象]，心會進行歸類，會告訴自己應該怎麼做。請隆波指導一下。

隆波：修行比以前進步很多了，你感覺到嗎？你的修行進步了，你的心作為觀者，看到身體不是我，所有的感覺都來了就走，不是我。不停地去觀，已經可以觀了，繼續去觀，已經進步很多了，但是別打壓自己的心，你現在有一點打壓自己，不要打壓，要放任它去工作。

學員 85：覺得可以看到心的變化，但是覺性和[定]還不夠。

隆波：不夠就去增加它。增加覺性的方法就是常常及時地知道[現象]，什麼東西在身體發生、什麼東西在心裡發生，常常覺知，覺性就會好起來。然後去訓練心跑了、心跑去想了，不停地及時知道。然後安排時間去修行，比如觀呼吸或者唸誦佛陀什麼都行，然後心跑了知道、跑了知道，這樣就會增加定力。要想增加覺性，就要多多去觀那些[現象]，我們心的 [現象]一直在變化，常常地看，覺性就會好起來，然後安排一點時間訓練心跑了知道、跑了知道，[定]就會好起來。這個沒有免費的，取決於我們自己的用功而已，這沒有什麼運氣。

學員 87：上次禪修產生恐懼心，回去就順應煩惱，覺得現在不會修行。

隆波：不會修行，為什麼不會？真正的修行，事實上不是做什麼奇怪的事情，只是覺知自己。你現在大致能夠覺知自己，你現在的心跟以前不同，感覺到嗎？現在光明，心更加輕鬆一些，覺知、覺醒、喜樂更加多了。你的心並沒有錯，覺知自己並不是要打壓自己到很苦悶。當下這一刻你開始打壓自己的心了，心開始有些僵硬了，這個錯了。平常普通人、沒有修行的人的心是對的，我們僅僅需要及時地知道而已。修行人跟沒有修行的人，心是一樣的，也就是心始終在變化著，只是普通人在心變化的時候，他們從來沒有看到過，我們修行人的心同普通人一樣變化著，也會愛、也會恨、也會傷心、也會妒忌、也會怨恨，跟一般的人一樣，但是我們及時地知道：心生氣了知道，心貪

了知道，心是什麼樣子也知道，就只是這個而已。這個稱之為修行。修行並不是刻意去打壓讓自己的心寧靜；你喜歡讓心變成這樣子。…別這麼做。讓心成平常普通人是最好的。別想著我是修行人。我們只是平常普通、有覺性及時地知道自己心的人，這個就夠了。

學員 88：這是第一次來參加禪修，會脖子痛，想知道哪裡錯了。

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

學員 89：通過視頻學法一年，想知道已經學會覺知了嗎？

隆波：已經會覺知了。當下這一刻有法喜，要知道有法喜。覺知自己的時候，…覺知自己的意思就是說，不忘了自己。有身體、有心，它們在運動變化的時候不停地覺知，我們的心是什麼樣子，我們不停地去知道，覺知自己，並不是這樣呆滯一動不動的，要放任身跟心不停地運動變化，然後我們有覺性去緊隨著不停地去覺知。現在這一刻，你的心跑去想了，感覺到嗎？心跑去想了要知道，但是一旦知道心跑去想了，你就開始打壓心了。別去打壓它，打壓自己心的時候，心就會憋悶、就會沈重，什麼時候心憋悶沈重，說明我們有在打壓自己的心了。每一個人要記得這個原則，什麼時候修行後，心是憋悶沈重的，說明在打壓了，肯定在緊盯了。如果知道緊盯，就放開別去緊盯，要放任它工作，別讓自己的心呆滯、寧靜、僵硬。而且別把這個心拉起來，你很喜歡把心上拉一點點，你感覺到嗎？別這麼去做。回到平常普通人，否則你變成一個脖子很長的修行人。…你在笑，剛才在笑的心是非常非常好的，這就是平常普通知者的心，沒有迷失，看到身體在笑，心是觀者。這個很好，但是並不需要一直好，如果想要一直好，就會變成馬上緊盯了。

學員 91：在經行的時候，突然看到念頭不是我，沒有辦法控制，覺得很震撼，想知道這樣對嗎？

隆波：對的，已經對了，你的修行很好。繼續去經行，然後就會看到，所有一切，不只是念頭，身體也不是我，每一個感覺，也不是我，什

麼被覺知、被覺察的對象都不是我，不停地觀下去。別害怕「我」會消失。我們心裡面之所以有苦，就是因為有我存在。什麼時候沒有我，沒有任何東西可以觸碰到心，因此別害怕說：我會消失了。那個稱之為我、我、我，那個本身就是苦。修得很好，繼續用功！

學員 92：有時候看到心自己在運作，但是看不到打壓和緊盯，想知道修行是否正確？

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

學員 93：覺得自己心力弱，定很少，容易被別人的情緒感染，請隆波指導修行。

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

學員 96：上次隆波說有緊盯，請隆波指導現在的修行。

隆波：感覺到嗎？你的緊盯減少了。心如果緊盯的話，就會憋悶。一旦不緊盯，就會舒服；一旦心舒服了，就以輕鬆的心來學習自己的身跟心。觀察到了嗎？念頭是自己生起的。心自己是會想的，感覺到嗎？就不停地去訓練，心跑去想了知道，心覺知自己也知道，常常訓練，[定]就會增長，智慧也會增長。對某一個人的修行，只有一點點的內

容，就只有一個小點而已，如果能做得到的話，就會明白所有的一切。

【註解】

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

六、將戒定慧積累至圓滿

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

日期：2018 年 11 月 27 日 B

整理：大溪內觀教育禪林

學員 97：去年隆波指導觀心，覺得現在心比以前有力量，可以看到微細一點的[現象]。

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

學員 99：覺得心力不強的時候，修行會覺得很煩躁，沒辦法覺知。

隆波：知道自己煩躁，這個不錯。煩躁也是一個[現象]，我們看到煩躁是被覺知、被觀察的對象，不是我。每一種感覺都是被覺知的對象，

都不是我。每一種感覺包括煩躁都是臨時的，接下來無論什麼東西發生，我們就去觀，看到它們是臨時的，一而再、再而三地重複。

學員 102：上次來，隆波教我觀身，覺得進步很大，但最近身體比較弱，沒辦法經行，也不太能打坐。

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

學員 103：想知道觀呼吸和唸誦佛陀，哪個更適合自己？還有自己的覺知是作出來的，還是真的？

隆波：你能夠覺知，但是你依然黏著於緊盯，還喜歡緊盯，感覺到嗎？你的心是憋悶的，這說明你在緊盯。為什麼緊盯？因為你想修行、想好，緊張時不喜歡緊張，就會去緊盯。如果心緊盯時知道緊盯，心就會慢慢鬆開。要輕鬆自在地去覺知自己。比如當下這一刻心迷失去想了，知道嗎？心跑去想了要知道心跑去想了。知道心跑去想的那一刻，心有正確的[定]，但是非常的短，這個稱之為剎那定，非常的短。心迷了，知道心迷失了，這個[定]就生起。一剎那、一剎那生起，不停地去累積，直到我們非常的嫻熟，心跑了馬上知道、心跑馬上知道，我們就能夠一整天覺知，好像一整天都在覺知，但是心不憋悶。如果我們害怕心跑了，或著想清楚地看到心的跑動，心就會緊盯、憋悶。因此要輕鬆自在地去觀。

隆波評：你的訓練不錯。很好！修行已經進步了。但是呼吸的時候別去緊盯，唸誦佛陀的時候別迷失去想太久，就只是這樣。

學員 104：這是第一次來泰國，想知道修行是否正確？應該注意什麼？

隆波：不停地訓練覺知，讓心跟自己在一起，去看見生命所有一切，都是來了就走，好像我們正在做夢而已，生命就像在一場夢裡面，所有一切來了就走，來了就走，不停地這麼去觀。你要小心的一點就是別迷失太久了，別只是一直思維，要不停地覺知自己的感覺。

學員 105：想知道自己適合哪種固定形式的方法。

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

學員 107：這是第二次來，想知道有哪些不足？

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

學員 109：覺得心比較快，情緒的波動讓心非常難承受，不知怎麼改進？

隆波：感覺生起的時候，我們覺得特別的苦，受不了，絕大部分是源自於我們曾經習慣於去緊盯讓心靜止不動。一旦心動的時候，就會覺得特別強烈。要讓心放鬆，不去打壓心寧靜，不去打壓心靜止不動，要放任心去工作，慢慢去覺知，慢慢去觀察。哪一段時間覺得自己受不了了，就去禮佛念經，跟呼吸在一起，但是不要修得太多，一旦心有點寧靜，有點舒服了，就出來，繼續學習心的變化。心太過於寧靜的話，如果出來接觸外緣，就會覺得特別的強烈，很普通的所緣，情

緒都會覺得受不了。那些受不了的人，就像有的人一直是在無菌環境生存，一旦出去，一點點病菌就受不了，就死掉了。心也是相同的，如果我們打壓心寧靜、靜止不動的話，一旦出來接觸所緣後，就會覺得太強烈了，就會受不了。慢慢要出來去接觸，哪一段時間真的受不了，就來修行寧靜，心稍微有點滋潤，有一點寧靜後，就繼續出來接觸外緣，不停地訓練，我們的心就會習慣，就像已經有了免疫力，我們就有免疫力去接觸外緣。別讓心靜止，別去緊盯心。

學員 111：這是第一次參加課程，想知道修行是否正確？

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

學員 113：想知道自己心的狀態以及今後應該用功的方向。

隆波：你已經比以前好了，以前就是在緊盯，現在已經從緊盯中鬆開了，接下來就是不停地去學習：身體動，心是觀者；心動，心是觀者。不停地及時知道，不錯！別打壓心靜止不動，你以前是習慣於打壓。

學員 114：我是新生，想讓隆波指導一下修行。

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

學員 115：這是第二次來，想知道修行是否正確？

隆波：現在你在打壓自己的心。你心裡聽隆波在講，但是你的心緊張，要知道緊張。你在打壓自己的心讓它寧靜，那就要知道自己在打壓自己的心。學法修行並不是什麼秘密的事，是在學習我們自己身和心的運動變化，就只有一點點而已。如果我們明白了身的實相，就不會因為身體而苦，如果我們明白了心的實相，就不會因為心而苦，任何東西再也不會讓我們心苦。我們看到實相，看到心裡充滿了無常，充滿了無法掌控，在身體裡面也是相同的，都是不永恆的，有苦一直在逼迫著，只是一堆從世間臨時借過來的物質，因此我們觀身的時候是這麼去觀，而不是觀身之後覺得太美了，我的眼睛也美、我的眉毛也美，這樣是不會觀的人。如果觀身體就要看到，身體是被苦一直逼迫著，站久一點就會痠、坐久一點就會痠、睡久一點也會痠，始終被苦一直逼迫著，這個稱之為觀身。觀身並不是照鏡子看身體，這個人特別喜歡這樣觀身的，特別喜歡美。愛美沒有關係，他自己很漂亮，沒什麼可以幫得上忙，但是一定要及時地看到身體有的只是苦，我們的心有的只是無常，要這樣不停地去觀。…你要去觀這個身體有非常多的苦，要常常這麼去看。你喜歡身體就要去看身體，也會看到心的苦樂、好壞，會自行看到的。

學員 117：去年覺得自己很散亂，但老師說是打壓很嚴重，今年覺得自己變化很大，但是還是有打壓，請隆波指導。

隆波：那個老師說你緊盯，其實就是你在打壓自己，緊盯就是在打壓自己。如果還在緊盯就要及時地知道。為什麼要緊盯？因為你想要好。如果及時知道心的想要，自己就會不再緊盯了。及時地知道自己的心，你緊盯是因為你想好，及時地知道自己心裡的「想要」。想要滅掉，就再也不會緊盯。輕鬆自在地去觀，今年比去年好，心已經有進步了繼續用功！以後會比這個更加進步。別只是一直保持原地的「好」，要不停地好起來，不停地好起來的意思是什麼？不是說越來越寧靜，越來越好起來，就是越來越願意接受實相。身的實相就是必然會老病死，心的實相就是必然會碰到好的、喜歡的，碰到不好的、不喜歡的，阻止不了，如果心願意接受實相，心就不會苦，因此修行方面的進步，取決於我們是否能夠理解並且越來越接受事實。如果願意徹底地接受事實，就再也不會苦，無論什麼發生在身和心都不再苦。比如我們的身體，怎麼都會苦的，到某一天特別痛的時候，要死了，肯定會苦的，

我們逃避不了。因此我們要每天訓練自己，不停地學習自己的身和心，到了生命真的出現緊要關頭的時候，我們的心不會動搖，心會寧靜又快樂。

學員 119：該多花點時間在固定形式的經行上，還是在日常生活中觀身和心？

隆波：經行了就去觀身和心。每一次走，覺知自己，看到身體走，心是觀者。觀身走來走去後，心跑去想別的事情，及時地知道心跑去想了。或者走來走去，心懶得去經行了，要知道自己心懶惰了，這個稱之為觀心。因此每一個動，觀身也行、觀心也行，每一次覺知一個，一個剎那、一個剎那，不會同步覺知兩個的，有些剎那覺知身、有些剎那覺知心。你經行後，能夠覺知身、覺知心，修得很好，這個心不錯，很好！你修對了！你經行給隆波看一看。…這個不對了，看到了嗎？一開始走，就開始打壓自己的心讓它靜止，走到第三步的時候，心就跑去想了。走的時候要覺知身、覺知心，看到身體在走，心是觀者，這樣子不錯。走著走著，心迷失去想了，知道它跑去想了，這個也不錯，這稱之為在覺知身、覺知心。在經行的時候，別打壓心讓心靜止，要覺知。但是在訓練開始時，有一點點打壓，這個沒有關係，因為一開始不打壓一點點，就會迷失很久。繼續用功，回去吧。…看到了嗎？走過去的時候已經迷了。修行並沒有任何時候說是休息，走每一步都要有覺知，不停地覺知身、覺知心，這樣稱之為我們在修行。而不是說，只在經行走來走去的時候才是修行；去逛商場的時候，也要能夠觀身、觀心。如果在逛商場的時候觀身、觀心，我們就不會想買東西的，我們就會發財，因為我們在覺知自己，我們就不想買東西了。

隆波評：剛剛這位經行的人，修行進步很大。但是依然在營造於緊盯，營造於打壓心寧靜，要膽子大一點，一定要迷失，迷失了知道，好過於一直在覺知，一直在覺知自己，這個肯定是緊盯了。

學員 122：這是第二次參加，覺得自己比以前有進步，想知道有什麼要調整的嗎？

隆波：已經進步了是真的。但是要小心別灰心喪氣，修行後有些時段，覺得修行根本沒有進步，沒有變化，沒有提升，就會覺得很氣餒。不用氣餒，不停地去累積，一旦累積足夠的量，就會剎那間質產生變化。

這個量要先累積很久，最後心靈品質就會突然之間變化。心的品質發生變化的時候，就是生起聖道的時候。這跟佛陀是一樣的，佛陀說：實相都是一致的。我們一定要在量上作累積，戒、定、慧不停地累積，到了某一點，我們的心會自行自動調整，突然間變化，只須一個心念的一剎那，但是累積的時間很長，真正變化只是一剎那、一瞬間，聖道生起的時候只是一剎那、一瞬間，心就徹底地變化，再也不可能回到原來的樣子了。因此現在我們不停地去累積量，累積戒、定、慧，多多地去累積。[定]是什麼？就是訓練讓心跟自己在一起，多多跟自己在一起。多多開發智慧，怎麼做？要看身心的變化，多多看到它們是無常、苦、無我，不停地去做，不停地在量上很快地累積。有的人量累積很慢，觀了一段時間後就懶惰了，久久才再回來觀一次，又懶了，這樣不可能發生質的變化，量累積得太慢了。

學員 123：上次回去後一直生病，覺得心很呆滯，做夢後覺得胸口很憋悶。

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

學員 125：修行以唸誦為主，經行的時候也唸誦，觀身體呼吸的時候也唸誦，作動作的時候也唸誦，做什麼都唸誦，這樣可以嗎？

隆波：可以，但是一定要及時地知道自已的心，而不是唸誦就只是讓心寧靜。那個唸誦同樣好，但不是特別好。如果唸誦後，我們的心動盪起伏變化，有時候寧靜、有時候散亂、有時候苦、有時候樂，如果能這麼看見，這是最好的，這是在開發智慧。如果唸誦之後只是讓心寧靜，會得到奢摩它、得到[定]。這個同樣好，但是不是特別好，要

想特別好，一定要開發智慧。因此唸誦時，看自己的心不停地在運動變化，這是非常好的。

學員 126：看到煩惱時會去打壓心，看到打壓有瞋心，但是這個瞋心沒有消失。

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

學員 127：以前用觀呼吸的方法，現在用覺知身體的動作，哪一種適合？

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

學員 128：上次隆波指導唸誦，不斷地知道身體，這次回去後，是不是繼續用這個方法？

隆波：對，你感覺到嗎？你的心已經進步了。你修了之後進步了，說明你用的方法是適合的，繼續用功！我們並不是為了要獲得什麼樣的好。我們修行是為了讓覺性越來越自動自發，身體稍微一動，馬上就覺知到了，並不是刻意看見，會自行看見。接下來智慧就會生起，就

會知道：所有一切都不是我。身體是我們臨時依賴的一個事物，不久就會死去。所有的苦樂、好壞的感覺，全部都是臨時的，不久就會消失，接下來我們心就會保持中立，不會迷失於滿意，不會迷失於不滿意，心就會快樂，有快樂、有寧靜。

學員 129：隆波上次說可以重新開始打坐了，方法是直接觀心。

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

學員 130：上次回去後覺得覺性和定有提升。

隆波：對的，已經進步了，觀察到了嗎？心已經變了，已經開始能夠覺知自己了，而且蘊也分離了。會感覺到身和心是不同的部分，感覺和心也是不同的部分，不停地去訓練，接下來就看到所有一切都是來了就走，所有一切都是無法掌握的。繼續去用功！

隆波評：這個人不錯，心非常有力量。

學員 131：上次隆波說我的心很散亂，回去每天有固定形式的訓練，想知道現在還有哪些要注意的！

隆波：你已經進步了。你的心已經越來越多跟自己在一起了，因此繼續去用功，比如，剛才你的心迷失去想了，心迷失有疑問了，要知道心迷失去想了，知道心迷失有疑問了，要及時地知道。因此無論什麼發生在我們的心裡面，不停地去覺知。繼續用功修行，這個不錯。修行已經進步了，繼續用功。不停地及時地知道心，比這個更微細的煩惱去覺知。最開始我們只看到很大的煩惱，接下來就會看到越來越細的煩惱，直到最後，小的煩惱在我們心裡待不下去，我們心非常快樂。使我們的心沒有快樂的就是這些煩惱。因此不斷及時地知道我的心，一旦心的煩惱再也待不下去，我們的心就會舒服了。

學員 A：……

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

學員 B：……

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

【隨喜】

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

七、為了開發智慧而準備好心

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

日期：2018 年 12 月 01 日

整理：大溪內觀教育禪林

1. 〈大善心〉

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

2. 〈心的參照物〉

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

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

的動，從世界的一邊跑到另外一邊，我們感覺到月亮和太陽它們有移動。如果我們在宇宙的虛空裡面，沒有星星，什麼東西都沒有，即使我們動得多麼快，我們感覺不到在動，因為沒有參照對象。

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

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

3. 〈訓練心在身內跑動〉

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

修行什麼禪法都可以，但是要觀察心。比如身至念，觀三十二分

身，觀骨頭、牙齒等，只是為了讓心寧靜而已。但是，我們觀頭髮、皮膚，要及時知道[心的跑動]。例如，每一個人都有頭髮，多少都沒有關係，大家讓心來到頭髮上面，想著自己的頭髮。心去到頭髮上面了嗎？而後試著換地方，來到眉毛。繼續換，來到肩膀，哪一個肩膀都可以。再試著換到手肘。試著換到手掌，移到[胸口，（不要移到小腹部，見後面說明）]。好，大家讓心回來聽法。大概能觀察得到嗎？心可以跑動：關注哪裡，心就跑到哪裡，只要一想到什麼，心就到那個地方生起了，只要對什麼有興趣，就會跑到那個地方去。但是我們這訓練，並不是為了讓心跑來跑去，是訓練我們在心跑動的時候，馬上可以看得到[心的跑動]。如果我們看不出心可以跑動，就可以這麼去訓練，在我們身體裡不停地跑來跑去，不要跑到別的地方去，別跑到去看天神、鬼，那是浪費時間。就在我們身體裡面跑，上上下下的去換[位置]，接下來心往哪裡跑，馬上就看得得到。然後，我們唸誦佛陀、佛陀，或者是觀呼吸時，心跑到哪裡，我們就能及時地知道它。

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

4. 〈選一禪法來覺知心〉

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

修行人跟沒有修行的人，只有一點點差別。沒有修行的人，他們的心一直處在運動變化之中，一會兒迷失去看，一會兒迷失去聽，一會兒迷失去想；修行人也是一樣讓心運動變化，但是知道心去看了、

知道心去聽了、知道心去想了，跟沒有修行的人只有這一差別，就是有覺性地及時知道自已的心，但是放任心去工作[運動變化]，跟那些沒有修行的人一樣。

沒有修行的人，一會兒心跑去看，一會兒跑去聽，一會兒跑去聞，一會兒跑去嚐，一會兒跑去觸，一會兒跑去自己心裡想事情，[修行的人]也是同樣的。[但是]在正常的生活中，心跑到眼根，我們跟沒有修行的人不同的區別是，及時地知道：「心跑到眼根了」。一般的人，心跑到眼根從來沒有知道過[心跑到眼根了]，心跑到念頭的世界裡面，也從來沒有知道過[心跑到念頭了]。我們要訓練常常地知道、常常地知道，知道了會得到什麼？知道心跑掉的一剎那，心就不跑，而且是在沒有刻意地情況下，心就會變成知者。在沒有刻意地情況下，心就會變成知者，它是自行變成知者的，這才是非常有力量的善心。

5.〈生起定和知者的心〉

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

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

麼時候不散亂，什麼時候就會有[定]。

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

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

如果能夠及時地知道痴[散亂]，心跑了馬上知道，如此多多地訓練，我們的戒就會圓滿，因為煩惱沒有生起。煩惱沒有生起，保證不可能破戒，持戒就變成非常容易的事情，有覺性去呵護心，戒會自動自發地生起。

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

6.〈得到智慧〉

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

心也不是我，我們並沒有刻意地要覺知，它會自行地覺知，因為覺性已經開始運作了，這個就是智慧。

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

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

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

7.〈固定形式與日常生活的修行〉

如果希望真的離苦，每天都要演練：

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

如果不知道心往哪裡跑，就帶它跑，頭髮、皮膚，這裡、那裡，在身體不停地移動，直到非常地嫻熟：現在心去這裡了，現在心去這

裡了，心到這裡來了，心到這裡來了，但是別去那個小腹部，否則很容易有貪欲，別在中間這一段，可以到那個膝蓋，這個腳也可以，上上下下的移動，不要往身外跑。

一旦嫻熟後，就不用刻意地跑，心會自己跑，然後我們就跟禪修所緣在一起，唸佛陀佛陀，心跑了知道，心跑了知道，心跑去想也知道，絕大部分我們在固定修行的時候，它不太會去別地方，只會跑去想，或是跑到禪修所緣上面去，就只這些，不會跑去看、不會去聽、不會去嚐什麼東西，因為在我們自己的禪堂裡面，外境都是常見的，我們不會關注要看什麼。如果去別的地方坐著，會關注：有蛇會來嗎？壁虎會來嗎？看到蛇、壁虎來了，這個心會很動盪不安。但是在我們固定地方修行的時候，六個根門可以只剩下身和心。有時候我們打坐的時候身體熱，然後汗流出來，或者打坐了之後酸，然後心裡面忐忑不安，心就變給我們看了。坐著就去觀身，身體發生什麼，最後也會進到心，或者是心寧靜、心有快樂、心非常的入迷。很多的修行人，會出現這個入迷的狀況，做給你們看，誰看得出來嗎？非常舒服。一定要加強覺性，一定要把[入迷]推倒！打坐一定要覺知自己，不要迷迷糊糊的，沒有覺性，那個不行，不要！一定要覺知我們的心跑去哪裡。

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

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

8.〈獲得三等的智慧〉

最後，會生起初等的智慧，看到心不是我，心是自己跑動的，心不是我，我不存在。次等的智慧就會看到，心有想要、心有執著，心就會苦。心沒有想要，心沒有執著，就沒有苦，這是中等的智慧。接下來就會徹底地看見，有心就會有苦。不論心跑動還是不跑動，心本身就是苦。一定要看到這個，這是最高等的智慧，稱為徹底地看到了苦聖諦，看到了五蘊的真實的實相：五蘊本身就是苦。真正會生起五蘊的其實就是這一顆心。[識緣名色]，識就是心，會生起名色，因此五蘊全部是源自於這一顆心，這個心跳進去[執取心]，就會生起五蘊。如果我們看到這個心本身就是苦，就再不可能去構建五蘊，沒有理由要去構建，只是一顆心就已經是苦了。如果訓練到這一點，就可以徹底跨越了生死，心就會翻轉，變成「知元素」。這個知元素，有的祖師大德稱之為「不朽的法」、「不朽的元素」。這個講多了就很困難，講的人會很困難，會被人指責是吹牛，聽的人也很困難，會變成邪見。所以佛陀對這一塊不開示很多，阿羅漢的心是什麼樣子的？涅槃是什麼樣子的？不怎麼講，因為一講，人們就會落入兩個極端：一是涅槃之後還剩下恆常的心，另外一類認為涅槃之後就徹底的斷滅空。有的人認為是恆常，有的人認為是斷滅空。凡夫的程度不是斷滅空就是恆常，只認識這兩個極端。大家沒有看到，看到的時候再講。

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

9.〈結語〉

去修行，持五戒，在固定形式裡面去練習，及時地知道心。修行一種禪法，及時地知道心，心跑了知道。如果還不知道，就帶它去動，然後去知道：它現在跑到身體的哪個部分，刻意地去跑動，這取決於我們的想，只要我們心想到哪裡，心就會在那裡生起。關注在頭髮，心就就會跑到頭髮。一旦我們爛熟了，心跑動了，就修自己的行，心跑去哪裡要知道。在固定形式修行時，心會跑到身和心；在日常生活

中，會跑到六根門，就只是覺知心：心跑到眼根知道，心跑到耳根知道…。知道跑到耳根、眼根…，但別拉迷失的心回來。知道迷失的心，已經是一個新的一顆心了，是不同的一顆，不用呵護，放任它生滅。

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

【註解】

喜俱智相應無行大善心有 34 個名法：

1 個識（心王）。

7 個遍一切心所：觸、作意、受、想、思、一境性、名命根。

6 個雜心所：尋、伺、勝解、精進、喜、欲。

19 個遍一切美心所：信、念、慚、愧、無貪、無瞋、中捨、身輕安、心輕安、身輕快性、心輕快性、身柔軟性、心柔軟性、身適業性、心適業性、身練達性、心練達性、身正直性、心正直性。

1 個無痴心所＝慧。

內觀禪師開示系列 R

書名：《隆波帕默的內觀開示七講》

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 4 月

歡迎倡印，免費結緣